

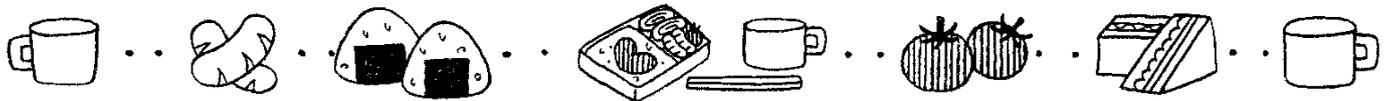


# 給食だより

フジオひまわり保育園

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物の美味しい季節です。さつまいも、くり、キノコ類など、今が旬の食材がたくさんあります。子どもたちから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。

毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



～サバの蒲焼き風～(1人分)

## 魚を食べよう

秋は野菜・果物や魚など、おいしい物がたくさんあります。魚では、イワシ・サケ・サバ・サンマなどがおいしい時期ですが、それらにはDHA\*やEPA\*が豊富に含まれていて、脳の活性化などにも効果的です。買い物に行って、いっしょに魚を選んだり、魚釣りに挑戦したりして、魚に関心を持って食べられるようにしたいですね。

\*DHA=ドコサヘキサエン酸、EPA=エイコサペンタエン酸

- サバ 40g
- 料理酒、塩、おろししょうが 少々
- 片栗粉 サバに薄くつく程度
- 油 1～2g
- こいくちしょうゆ 5g
- 砂糖、みりん 2.5g
- いりごま 少々



- ① ○を合わせて臭み抜きをする。
- ② ①に片栗粉をつけ油を敷いたフライパンかオーブンで焼く。
- ③ ●を合わせ、焼けたサバにかけて煮詰める。最後にいりごまを振って完成👍

## 体育の日

10月第2月曜日は、国民の祝日「体育の日」です。「スポーツにしたしみ、健康な心身をつちかう」ことを目的として制定されました。さまざまな施設で体育にまつわる行事やイベントが催されるこの機会に、いろいろな場所に出かけ、体を動かしてみましよう！



## 今月の食育 ～かぼちゃプリン作り～

31日に、かぼちゃの断面に触れながら、楽しくプリン作りをします👍  
またこの日は、人気のミートローフなど、ハロウィンの特別メニューを提供する予定です。楽しみにしててくださいね★

