



# 食事だより



食欲の秋！ 秋にはたくさんの美味しい旬の食材があります。

その中でも魚はサンマやサバ、サケ、カツオなどがより美味しく出回る季節です。

栄養たっぷりで低カロリー、脂がのって美味しい秋の魚を食卓に取り入れられるといいですね。

<魚の良いところ>



① お肉に負けない良タンパク質

魚のタンパク質には体のいらぬ塩分を排出する働きがあり、高血圧などの成人病を予防します。

② 歯や骨を丈夫にするカルシウム

魚には多量のカルシウムが含まれています。いりこなどの小魚を丸ごと食べるのがオススメです。

③ 食べて頭が良くなる DHA

DHA（ドコサヘキサエン酸）は人間の頭の細胞をつくる大切な栄養で、脳の働きを活発にすることによって記憶力や学習能力を高めます。とくに青魚に多く含まれます。

保育園では 10月9日（火）に魚の解体ショーを行い、子どもたちの前でサバをおろします。

食材の大切さやありがたみ、命の尊さなどを普段は伝えることが難しいので、

この機会に少しでも伝わると良いです♪



## ★簡単クッキング★

下処理とカレー粉で臭み消し カレームニエル 2人分 10月9日(火)の昼食に出ます♪

- ・さば 2切れ(200g)
- ・カレー粉 0.5g(小さじ1/4)
- ・小麦粉 12g(小さじ4)
- ・塩 適量
- ・サラダ油 8g(小さじ2)



- ① さばの切り身を流水で良く洗う。（血などが臭みの原因のひとつなので、やさしく洗います）
- ② キッチンペーパー等でよく水気を切ってから、両面に塩を振って15分待つ。
- ③ 臭みを含んだ水気と塩分を再び流水で洗い、よく拭き取る。
- ④ 80℃くらいの湯の中にさばを2秒ほどぐらせ、冷水に落として皮のぬめりを取り、水気を拭き取る。
- ⑤ カレー粉と小麦粉を混ぜ合わせ、さばにまとわせて余分な粉を落とす。
- ⑥ フライパンに油を熱し、皮目のほうから強火で2～3分、裏返して中火で4～5分焼く。完成です！  
（ふたをしないことでパリッと焼けます）

保育園ではサラダ油をバターにして風味を加えています。

小麦粉にパセリ粉を少量混ぜるのもオススメです♪