

# 食事だより

食欲の秋です！秋には、サンマやサバ、サケ、カツオなどの美味しい旬の魚が出回ります。八景の子どもたちも魚が大好きです。中には「さかなのかわが、にがてなんだ」と教えてくれたり、「きょうのおさかなに、ほねあるー？」と尋ねる子もいますが、食べにくい骨や皮を自分で取ると美味しい事を伝えると、きれいに食べています。

にじさんも骨を取るのが上手で、魚メニューのおかわりは大人気です。

栄養たっぷり、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。

今回は、魚の良いところを紹介します。



## 豊富なカルシウムで、骨や歯が丈夫になる！

魚には多量のカルシウムが含まれています。おやつに、小魚を丸ごと食べるのがオススメです。

## DHAで頭が良くなる！

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素です。魚にはDHAが豊富に含まれているため、脳の働きを活発にして、記憶力や学習能力を高めてくれます。青魚に多いです。さばやいわし、さんまの缶詰にも、DHAが多く含まれているのでオススメです。

## 良タンパク質で栄養たっぷり！

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。

### <今月の栄養価>

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分
3歳児以上	523	20.2	221	2.1
1~2歳児	465	18.3	251	1.8

※保育園ではこのくらいの量が摂れるという目安です。

これらの栄養素は、乳幼児期にとっても大切なので、

ご家庭でも補っていただけたらと思います。

### ★簡単クッキング★

かれいのコーンクリーム焼き 4人分

11/16（月）の昼食に出ます！

・かれい	4切れ	・鶏ガラ	小さじ1～
・クリームコーン缶	1缶	・牛乳	50ml
・コーン缶	1/2缶くらい（お好みで）	・バター	10g

- ① さっと洗ったかれいを、オーブンシートを敷いた天板にのせる。
- ② クリームコーン缶・コーン缶・牛乳をボウルで合わせる。  
溶かしバターを加えて、鶏ガラで味を調節する。
- ③ かれいの上に②をかけて、魚に火が通るまでオーブンで焼く。（フライパンでも可）完成！



※鶏肉や他の魚でも美味しく作ることができます。

缶詰を常備しておけばいつでも作ることができるので、ぜひお試しください♪