

# 食育だより

令和6年度9月  
太田東保育園

暑さも和らぎ、少しずつ食欲も増してきたのではないのでしょうか。旬の食材を味わいながら季節の移り変わりを感じていきたいですね。

## 秋の味覚！さんま

食欲の秋といわれますが、秋といえばさんまがおいしくなります。長く銀色に輝く体がまるで刀に見えることから「秋刀魚」の漢字が当てられたと言われています。

さんまの主な栄養は、たんぱく質、DHA、EPAなどの良質な脂質、ビタミンB12や鉄分、カルシウムなどのミネラルです。たんぱく質は体を作るのに欠かせない栄養素で、夏の暑さでダメージを受けた体を修復するのにとても良いです。また、DHAは記憶力を高めてくれ、EPAは血液をサラサラにしてくれる効果があります。ミネラルも豊富なのでぜひ摂りたい食材ですね。



## さんまの選び方

- ・新鮮なさんまは口先が黄色く、時間がたったものは茶色くなるのでなるべく黄色いものを選びましょう
- ・目玉が透き通っているもの、時間が経つと目が濁ってきます
- ・丸々と太っているもの

8月から11月頃が旬のさんま。晩秋になるにつれ脂がのってきます。塩焼きやさんまごはん、煮たり、揚げてもおいしいので様々な調理法で楽しんでみてはいかがでしょうか。

## 食育の日 毎月、食に関するお話をしています

今月は十五夜とけんちん汁についてのお話をしました。

9月17日は十五夜です。一年の収穫を祝い感謝し、月に旬のものをお供えします。こども達にはパネルを使ってお話しました。お供え物にはどんなものがあるのかな？



この時期収穫を迎える里芋や栗、柿などと稲穂に見立てたススキ、ほかにも欠かせない丸い物をクイズにしてみました。こども達からは「お団子、お月見団子！」と大きな声。大正解です。お月様にそっくりなお団子をお供えしてみんなでお月見をしましょう。このあたりでは十五夜にけんちん汁を食べる習慣があります。野菜たっぷりでおいしいのでご家庭でもぜひ、作ってみてください。

## けんちん汁のレシピ（4人分）

材料・人参 40g・大根 40g・しいたけ 20g・ごぼう 30g・里芋 80g  
・こんにゃく 30g・豆腐 80g・本だし 5g・みそ 30g・油 適量

作り方

- ① 人参、大根、里芋はいちょう切り、しいたけは薄切りにする  
こんにゃくは短冊切り、ごぼうは半分に切り、斜め切りにした  
後水にさらし、ザルにあげる。豆腐はさいの目切りにする
- ② 鍋に油をひき、豆腐以外の具を炒め、水を加えて煮る
- ③ 野菜が柔らかくなったら本だしとみそをとき、豆腐を加えて出来上がり