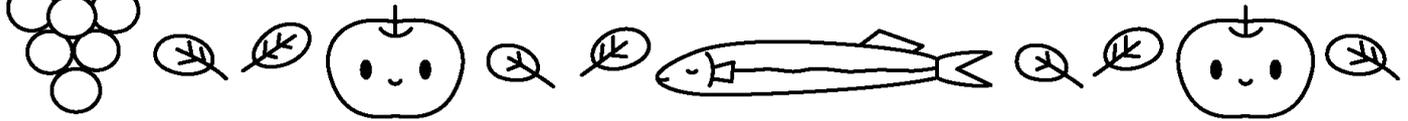




食欲の秋です

爽りの秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、リンゴ、ブドウ、サンマ、秋ス、などがあります。「秋ナスは嫁に食わずな」という故事・ことわざがあります。「ナの中でも秋ナスがいちばんおいしいので、姑が嫁に食べさせない」といった内容です。このようなお話を交えながら子どもの興味を引いて、秋の味覚を楽しみましょう。



今が旬！「さんまのごま焼き」

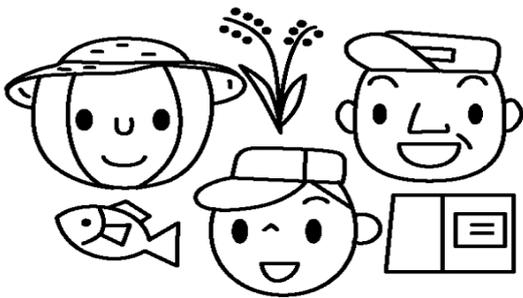


さんま 3枚おろし	6枚
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2
片栗粉	大さじ1と1/2
ごま	小さじ3
油	適宜

【作り方】

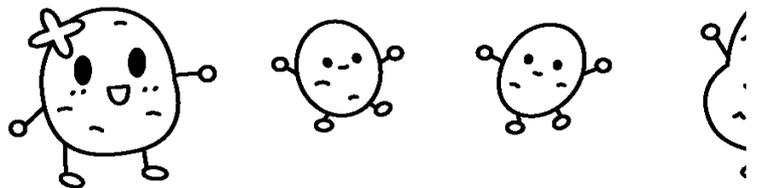
- 1 さんまを食べやすく切ってしょうゆ、みりんを回しかける。
- 2 片栗粉をふり入れて混ぜ合わせる。
- 3 2にごまをつけてフライパンで焼く。

※ごまの風味と食感で、魚の小骨が気にならずおいしく食べること



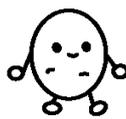
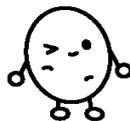
「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「馳け走る」といった意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛りつ



食育予定日

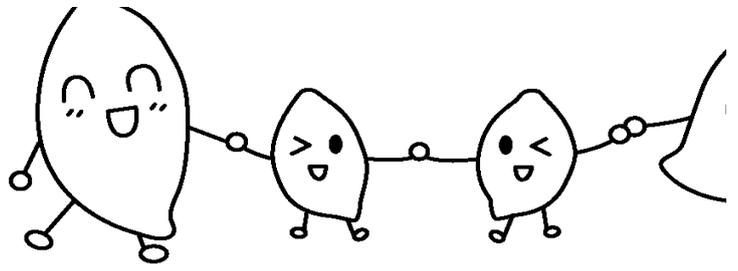
エプロン・三角巾・マスクのご用意をお願いいたします



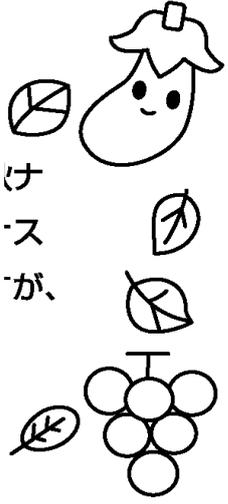
こぐま組
3日(木)
ミニトマトのへたとり



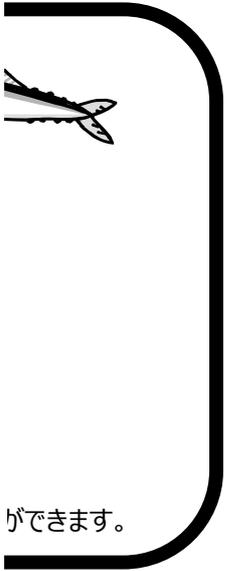
けをする人など、たくさんの人
がかかわっています。そんな人々
の働きに感謝して、心から「ご
ちそうさまでした」と言うのです。



日発行
この会
まり子



け
-ス
-が、



ができます。

