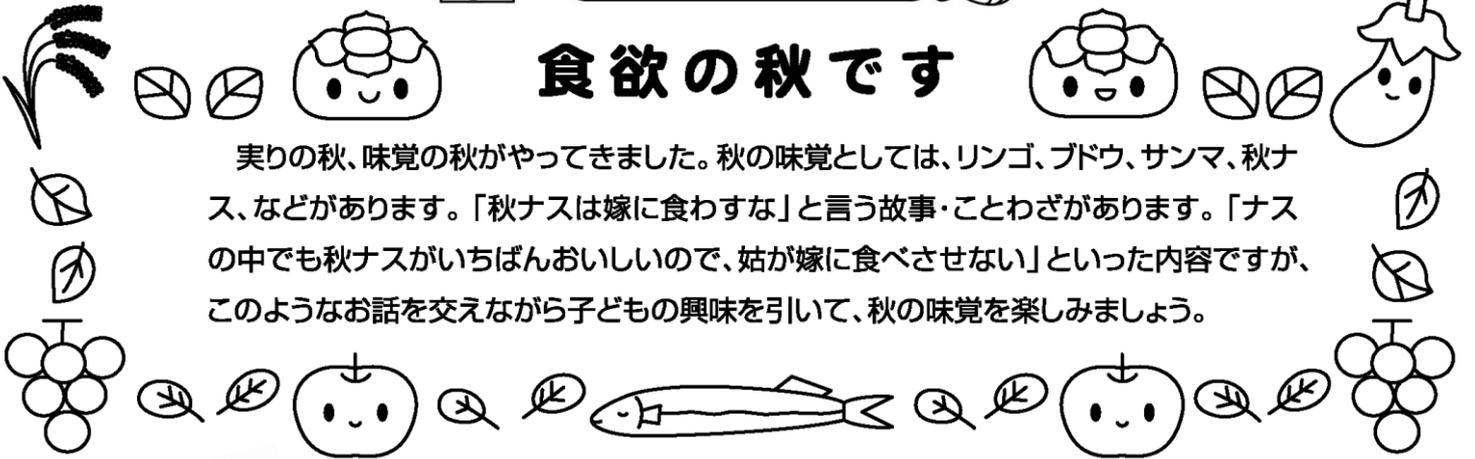




2019年10月1日発行
すくすくどろんこの会
管理栄養士：矢部まり子

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、秋ナス、などがあります。「秋ナスは嫁に食わずな」と言う故事・ことわざがあります。「ナス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」といった内容ですが、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

【作り方】

しょうゆ

小さじ1

1 さんまを食べやすく切って

みりん

小さじ2

しょうゆ、みりんを回しかける。

片栗粉

大さじ1と1/2

2 片栗粉をふり入れて混ぜ合わせる。

ごま

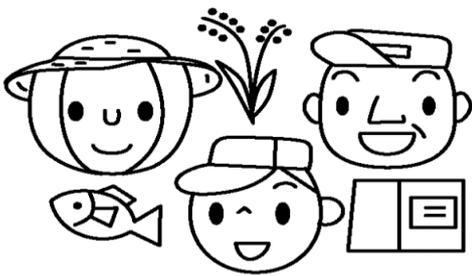
小さじ3

3 2にごまをつけてフライパンで焼く。

油

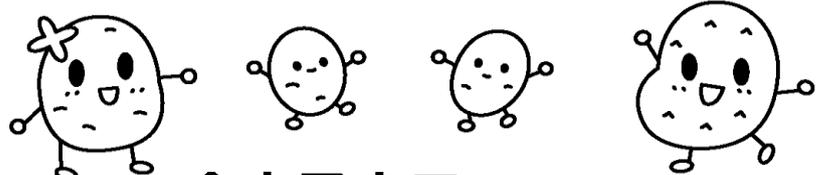
適宜

※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ができます。



「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・盛りつけをする人など、たくさんの方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。



食育予定日

エフロン・三角巾・マスクのご用意をお願いいたします

きりん・ぱんだ

⇒16日 キノコの下処理
(しめじを小さくさく)

23日 ムース作り

