

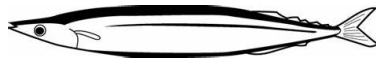


2019年10月1日発行
すくすくどろんこの会
管理栄養士：矢部まり子

食欲の秋です

実りの秋、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。

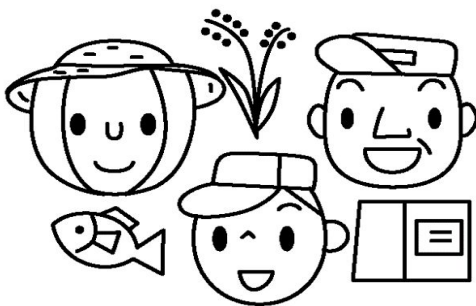
今が旬！「さんまのゴマ焼き」



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
かたくり粉		大さじ1と1/2
ごま		小さじ3
油		適量

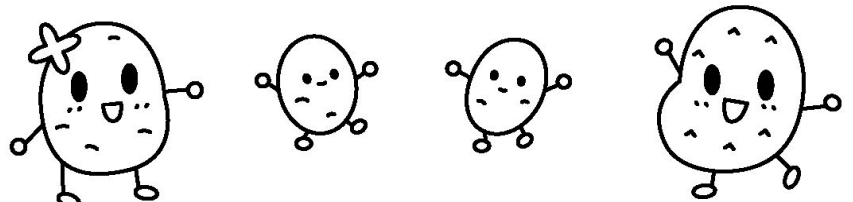
【作り方】

- 1 さんまを食べやすく切ってしょうゆ、みりんをまわしかける。
 - 2 かたくり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、魚の小骨がきにならずおいしく食べることができます。

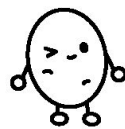


「ごちそうさま」の意味

「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。

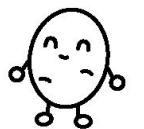


食育予定日



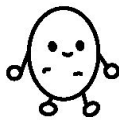
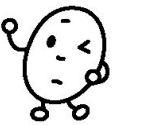
こぐま

⇒18日（金）



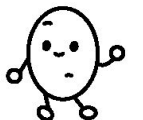
きりん

⇒15日（火）



ぱんだ

⇒23日（水）



らいおん

⇒25日（金）

