



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。「秋ナスは嫁に食わすな」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 |
| 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

きりんぐみは
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
⇒ **3日（木）**

きりん
⇒ **23日（木）**

