



10月



「実りの秋」とあるように、この季節はたくさんの食材が旬をむかえます。実りの秋に感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。

実りの秋

旬の食材を食べましょう！

旬とは？

食べ物には、いちばんおいしくて栄養たっぷりの時期、「旬（しゅん）」があります。「旬」とは自然の中で、ふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりで、旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう！

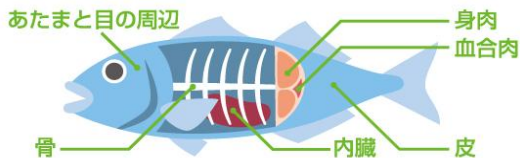


魚を食べよう！

社会状況が変わり、日本人の食生活のスタイルも変化して家庭でも魚料理の回数が減って、『魚離れ』が進んでいます。秋は比較的食べやすくおいしい旬の魚が出回ります。ぜひご家庭でも魚の美味しさを感じ、もっと好きになってもらいたいと思います。

【魚の栄養】

- 身肉・・・体づくりにかせない、良質なたんぱく質が多い
- 血合肉・・・鉄分やタウリンが多く、ビタミンB1は身の数倍も多い
- 内臓・・・カルシウムを有効に働かせるビタミンDが多い
- 脂肪・・・血管を詰まらせるよくない脂を溶かす
- 骨・・・カルシウムを中心としたミネラルが豊富



【秋においしい魚】

ししゃも



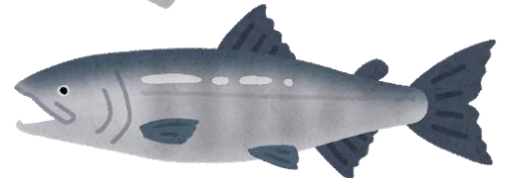
秋刀魚
(さんま)



鯖
(さば)



鮭
(さけ)



【魚に含まれるDHA・EPAとは？】

魚の脂肪に多く含まれる栄養素です。

DHAは人の脳の細胞を作る大切な栄養です。脳の働きを発達させることにより記憶力を高めたりします。

EPAは血液の掃除をしてきて、血液をさらさらにしてくれます。

【魚を上手に食べよう！】

骨にそってお箸をいれていくよ。

【苦手な魚をおいしく食べる工夫】

〇におい

- ぬめりや鱗をしっかりと洗い落とす
- 塩を振り、出てきた水分をふきとる
- 生姜、長ネギなどの香味野菜を使う
- 酒、しょうゆ、塩こうじなど調味料を使う
- 子どもの好きなカレー粉やマヨネーズで味付けをする



〇パサパサした食感

- たれやあんをかける
- 水分を保つことができる料理にする（蒸し物・汁物・煮物など）
- 衣をつけてから調理する（焼く・揚げる・煮るなど）



困った！⑦ 小食気味

・生活リズムを見直す・・・お腹が空いていないと食がすすみません。自然にお腹を空かせる為にも、起床・就寝・三度の食事・おやつ・遊びの時間を見直し早寝早起きや一日の流れをほぼ一定にしましょう。

・おやつや水分補給を見直す・・・食事の量が少ないならおやつで栄養補助を。お菓子より野菜を使った手作りおやつや果物は気分が変わって食がすすむかもしれません。ジュースや牛乳の飲み過ぎに注意して食事やおやつ以外は水か麦茶で。

・食器や盛付けを見直す・・・好きな絵柄の食器は気分を盛り上げ食べる意欲もアップ。食の細い子はたくさん盛ってあると食べる意欲をなくすことがあるので盛り付けを少ない目にしたたり、食材を小さくカットしたり一口サイズにしたたり盛付けを工夫しましょう。

・食べる量が少なく栄養面が心配になりますが、一週間で大体の栄養バランスが摂れていればOKとしましょう。少量でもバランスよく栄養が摂れるように工夫し家族で楽しい食事をしましょう。

鮭のホイル焼き

■材料

鮭	40g	塩	少々
しめじ	10g	マヨネーズ	8g
たまねぎ	10g		
にんじん	5g		

■作り方

- 1 鮭に塩をふる。
- 2 しめじは小房にわける、たまねぎは薄ぎりに、ピーマン・にんじんは3cm長さの千切りにする。
- 3 2の野菜とマヨネーズを混ぜる。
- 4 アルミホイルに鮭を置き野菜をのせ、包む。
- 5 180℃のオーブンで15分焼く。