



10月 16日(火)

～今日の献立～

○さんまのかば焼き

○切り干し大根の和風サラダ

○果物



☆給食の先生からのお話☆

今日はさんまのかば焼きのお話をします。さんまは、8～11月が旬で今が一番おいしい魚です。みんながいつも使っている脳に必要な栄養がいっぱい入っていてビタミンDも多いため、骨を丈夫にし、大きくなる為にも欠かせない食べ物です。料理の仕方いろいろあって、焼いたり、干したり、お団子にしてつみれ汁にしたりし手もおいしいです。他には炊き込みご飯にしたり天ぷらにしたりします。今日はかば焼きにしています。片栗粉を付けて揚げ、砂糖、醤油、みりんで作ったたれを絡めています。

さんまを選ぶときのポイントは目が澄んでいて、エラが鮮紅色、触って硬いもの、銀色に光っている物、脂がのってくるほど背が盛り上がってくるなどです。ぜひ、旬の魚をお家でも味わってみて下さいね！！

次に、今日のおやつは、さつま芋水羊羹です。さつま芋も今が旬の食べ物です。食物繊維がたくさん入っていて、うんこも出やすくなります。ビタミンCが多く風邪の予防にもなります。お料理もいろいろできますよ。

さつまいもには、色々な種類があってほくほく系の金時、色々な料理に使える紅あずま、しっとり甘い紅はるか、ねっとり濃厚な、安納芋、ねっとり甘いシルクスイートなどです。

こんなに種類が沢山あることに驚きました！！



☆子どものつぶやき(反応)☆

「いただきま〜す」

保 「どう？おいしい？」

子 「わ〜せんせい、ご飯の一緒に食べたらめちゃうおいしい〜」

保 「おいしいよね〜、ご飯のおかわりが欲しい〜」

子 「これ食べたら、頭が良くなるんだって！」と言いながら本当においしそうに大きな口でかぶりついていました。

らいおん組の男児が「せんせい、魚の歌しっとる？お母さんが教えてくれた〜！」

保 「さかな♪さかな♪さかな〜♪さかなをたべると〜？」っていう歌？

子 「そうそう・・・」と食事前について一緒に歌っていた担任・・・。

らいおん組には今、魚へんで出来ている魚の名前のポスターが貼ってあり、毎日眺めています・・・。

