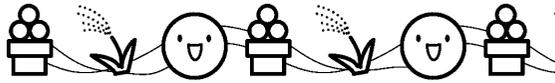
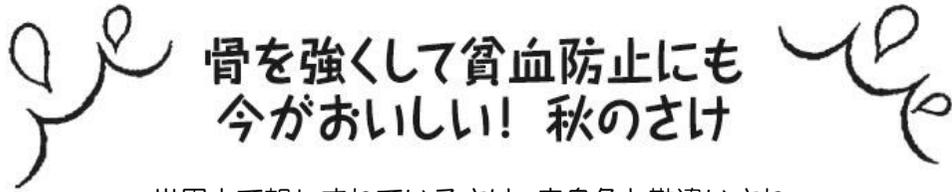


9月



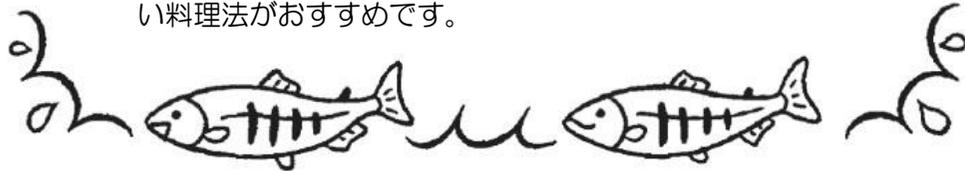
令和5年8月31日発行
みどり保育園

立秋が過ぎ、暦の上では秋になりましたが、まだまだ毎日暑い日が続いています。秋と言えば実りの秋、食欲の秋ですね。さつまいもや梨、お米など、食べ物がとっても美味しい時期になってきます。暑さに負けないようにしっかり食べて、毎日元気に過ごしていきましょう！



骨を強くして貧血防止にも 今がおいしい! 秋のさけ

世界中で親しまれているさけ。赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間、赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分 DHA や EPA が豊富なうえ、ビタミン D・B 群 (B1・B2・B6・B12) も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、シチュー、粕汁など、栄養素を逃さない料理法がおすすめです。



★鮭の生姜焼き★

生姜焼きと聞くと豚肉のイメージが強いですが、鮭で作る生姜焼きも簡単で美味しくご飯のおかずになるので、良かったら作ってみてくださいね！

材料 (4人分)	分量
鮭 切身	4切
みりん	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1
料理酒	大さじ1
濃口醤油	大さじ1と1/4
生姜 (チューブでもOK)	4g

- ① 生姜の皮を剥き、すりおろす。
- ② 調味料とすりおろした生姜を混ぜ合わせる。
- ③ ②と鮭を合わせて、30分程度漬け込む。
- ④ フライパンを熱し、中火で両面焼き上げる。

★8月のお楽しみランチ・おやつ★

- ・手巻き寿司 (炒りごま入り酢飯) (お肉、卵、きゅうり、かにかま)
 - ・赤魚のパン粉焼き
 - ・かぼちゃと人参のサラダ
 - ・わかめと豆腐のすまし汁
 - ・100%りんごジュース
 - ・かき氷
- (いちご、メロン、ブルーハワイから選びました)



好きな組み合わせで巻いて食べたよ☆