

# ランチルームだより



おがやの里  
しもだ保育園

令和4年10月発行

秋は「実りの秋」と言われるように、旬の果物や野菜がたくさん出回る季節です。  
さつまいも・栗・柿・きのこ類などなど、皆さんの好きな食材はありますか？

## 秋の魚 ～さんま～



代表的な青魚♪

さんまは栄養満点！

### 美味しいさんまの見分け方

- ・口先が黄色い
- ・黒目の周りが透明で澄んでいる
- ・腹が銀白色で張りがある
- ・背が青黒くつやつや

#### からだのもとになる 「たんぱく質」

必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質のたんぱく質です。

#### 血管の掃除をしてくれる 「DHA」

血液をさらさらにし、生活習慣病予防に効果があります。

#### あたまがよくなる 「EPA」

脳の働き・記憶力・集中力を高めてくれます。

他にも鉄分や、ビタミンA、D、EやB群が多く含まれます♪

10月19日（水）のお昼の献立は、毎年恒例の「秋刀魚の塩焼き」です。  
さんまを炭火で焼くので、香ばしいかおりに誘われて子どもたちは興味津々です。  
切り身ではないそのままの魚を食べる機会は、なかなかないのではないのでしょうか。  
さんまを焼くところを子ども達に実際に見てもらい、命をいただくということを学ぶ機会にできればいいなと思います。



## スイートパンプキン

人気メニューを  
ぜひご自宅でも♪

【材料】4人分

- ・南瓜 120g
- ・さつまいも 120g
- ・砂糖 10g
- ・バター 10g

【作り方】

- ①さつまいも、南瓜は皮を剥き、適当な大きさに切る。
- ②最初にさつまいもを茹で始め、5分程たったら南瓜を入れ茹でる。  
やわらかくなったら取り出し、熱いうちにつぶす。
- ③②に砂糖、バターを入れ混ぜる。（固い場合は牛乳を加える）
- ④食べやすい大きさに成型する。丸く成型したり、アルミカップに入れたり、絞り袋に入れて絞り出したりと、お好みでOK♪
- ⑤トースターで焼き目がつくまで焼いたら完成！

ハロウインのおやつにも★

