



## \*旬の食材\*

新米、かぶ、さといも  
さつまいも、しめじ、くり  
ぶどう、梨、柿、さんま、さけ

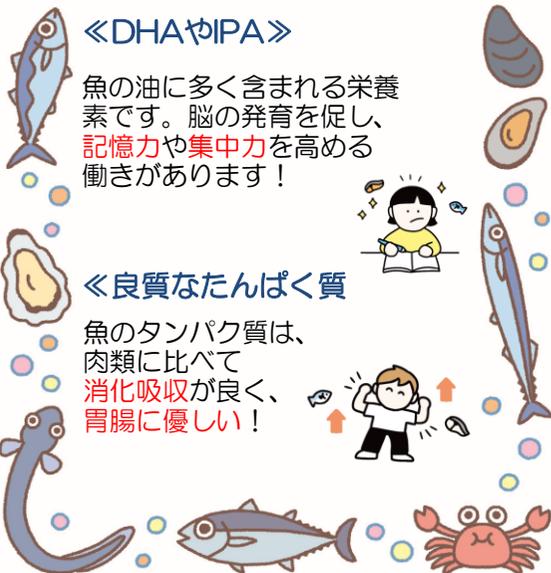


## お魚パワーで体を育てる！

秋は、「食欲の秋」「実りの秋」！この時期に、ますます美味しくなる「お魚」！元気に動いて、たくさん学ぶ子どもたちの成長を、食事の面からもしっかりサポートしていきたいですね。

魚には、子どもの成長に欠かせない栄養素がぎゅっと詰まっています！

### 魚を食べて健康に！



#### 《DHAやPA》

魚の油に多く含まれる栄養素です。脳の発育を促し、**記憶力**や**集中力**を高める働きがあります！

#### 《良質なたんぱく質》

魚のたんぱく質は、肉類に比べて**消化吸収**が良く、**胃腸**に優しい！

### 子どもの「イヤ！」に寄り添う

#### 《見た目が怖い》



- ・切り身を使う
- ・身をほぐして和える

#### 《匂いが苦手》



- ・子どもの好きな食材と組み合わせる
- ・揚げるなど香ばしい調理方法にする

#### 《骨が苦手》



- ・骨が少なく大きな魚を選ぶ
- ・骨まで柔らかい缶詰を利用する

### 【さばのみそ煮缶で炊き込みご飯】

(作りやすい分量)

- ・米 2合
- ・さば味噌煮缶 1缶
- ・にんじん 1/3本
- ・しょうゆ 小さじ1

(作り方)

- ① 米を釜に入れ、いつもの水加減にする。
- ② にんじんを千切りにし、しょうゆとみりんを混ぜる。
- ③ ①にさばのみそ煮缶と②をのせ、炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、さっくり混ぜる。



## 今月のおすすめ献立 【じゃがベーコンピザ】



＜材料＞ こども2人分

- ・食パン……………60g
- ・ピーマン……………10g
- ・じゃがいも………20g
- ・たまねぎ……………10g
- ・ベーコン……………10g
- ・とろけるチーズ………10g
- ・ケチャップ……………7g

＜作り方＞

- ①野菜を千切りにする。
- ②切った野菜とベーコンを炒め、ケチャップで味をつける。
- ③食パンに②をのせ、チーズをかける。
- ④オーブン160度で15分焼く。(焼き時間、温度は調節してください。)

