



吉備中央町
令和8年 10月号

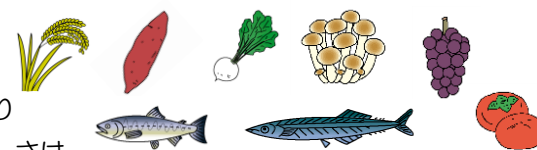


* 旬の食材 *

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



魚を「好き」になる食体験♪

「魚が苦手」という子どもは少なくありません。魚が苦手な子どもの多くは、魚を食べ慣れていないだけかもしれません。「見る」「触る」「匂いをかぐ」を繰り返すことで、魚が身近なものになっていきます♪

《子どものイヤイヤ》

子どもが魚を嫌がる理由は、大きく分けて4つです。

- ①骨が怖い
- ②匂いが苦手
- ③見た目が怖い
- ④パサパサが苦手



《秋が旬の魚》

旬の魚は、栄養価がとても豊富で

- *さんま・・・DHA・EPAが豊富
- *さば・・・缶詰私用で手軽に美味しく♪
- *鮭・・・骨が少なく食べやすい。
- *さわら・・・上品な白身でくせがなく、子どもでも食べやすい。

《魚に含まれる主な栄養素》

【DHA・

脳の発育を促



【たんぱく質】

消化吸収が



【カルシウム】

骨や歯の材



【ビタミンD】

カルシウムの



【ビタミンB

疲れにくい体作



【鉄】

貧血予防



今月のおすすめ献立【白身魚のシュンユイ】

＜材料＞こども2人分

白身魚・・・80g

片栗粉・・・12g

油・・・6g

ねぎ・・・5g

砂糖・・・3g

しょうゆ・・・6g

酢・・・3g

おろししょうが・・・1g

ごま油・・・0.6g

＜作り方＞

①白身魚に片栗粉を付けて油で揚げる

②ねぎを小口切りにする。

③砂糖、しょうゆ、酢、ごま油、おろししょうがを
合わせ、ねぎを加えてひと煮立ちさせる。

④①の白身魚に③をからめて完成。



栄養量（こども1人分）

エネルギー (kcal)	89kcal
たんぱく質 (g)	7.1g
脂質 (g)	3.6g
カルシウム (mg)	7mg
食塩相当量 (g)	0.6g