

今年は9月に入っても暑い日が続き残暑も厳しかったですね。ようやく秋風が心地よい季節となりました。もうすぐ風の子広場です。子どもたちは毎日一生懸命練習しています。そしてたくさん練習した分いっぱいおかわりしてくれます。キッチン一同とても喜んでいきます。

## “旬”の食材を食べましょう！

今ではどんな野菜でもほぼ1年中出回っていますが、野菜には旬があります。旬の野菜は、味も栄養価もよく、その季節の体に適した性質を持っています。旬の野菜からパワーをもらい、毎日元気に過ごしましょう。

**秋が旬の食材**…いも類(さつまいも、里芋など)、根菜類(ごぼう、れんこんなど)、きのこ類(しめじ、まいたけなど)、さんま、秋さば、鮭など。保育園の食事でも旬の食材をたくさん取り入れています。

## 今月から会食会が始まります♪

今月の会食会では、『さんまのごま揚げ』があります♪子どもたちもよくおかわりしてくれる、人気のメニューです。

### さんまのごま揚げ

#### 材料

さんま	40g	酒	1g
しょうゆ	3g	白ごま	0.4g
砂糖	3g	小麦粉	
みりん	1g	油	

#### 作り方

- ① 魚を調味料(しょうゆ、砂糖、みりん、酒、白ごま)に漬け込む。
- ② ①に小麦粉をつけて、180度の油で揚げる。



### さんまの栄養

さんま(秋刀魚)は、良質のたんぱく質や、皮膚や粘膜を丈夫にする働きがあるビタミンA、貧血防止に効果のあるビタミンB12を他の魚の倍以上も含んでいます。

また、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDも多く含まれており、成長期の子どもに特に積極的に摂りたい魚です。

## 10月の予定

- |                   |   |   |
|-------------------|---|---|
| 14日(日) 風の子広場      | どのクラスも元気いっぱい！本番が待ち通しいですね。   |  |
| 19日(金) さつまいもパーティー | りす組、ひつじ組さんはラップおにぎり、ぞう組さんはさつまいも汁を作ります。                               |   |
| 24日(水) 魚の解体ショー    | 魚屋さんが子ども達の前で、大きなブリを一匹さばきます。さばいた魚を調理して、お昼にいただきます。子どもたちの反応が楽しみです♪     |   |
| 31日(水) 会食会        | 本年度、初の会食会です。幼児組の子どもたちが異年齢のグループに分かれて食事をします。ぞう組さんが盛り付けなど食事の準備をしてくれます。 |   |