





# 給食だより

令和6年10月花山認定こども園



食欲の秋と言われるほど、秋は何を食べても美味しい季節です。色とりどりの秋の野菜や果物を探して、食卓での秋を満喫しましょう。

  今月の献立のテーマ  

「魚を美味しく食べよう」です。

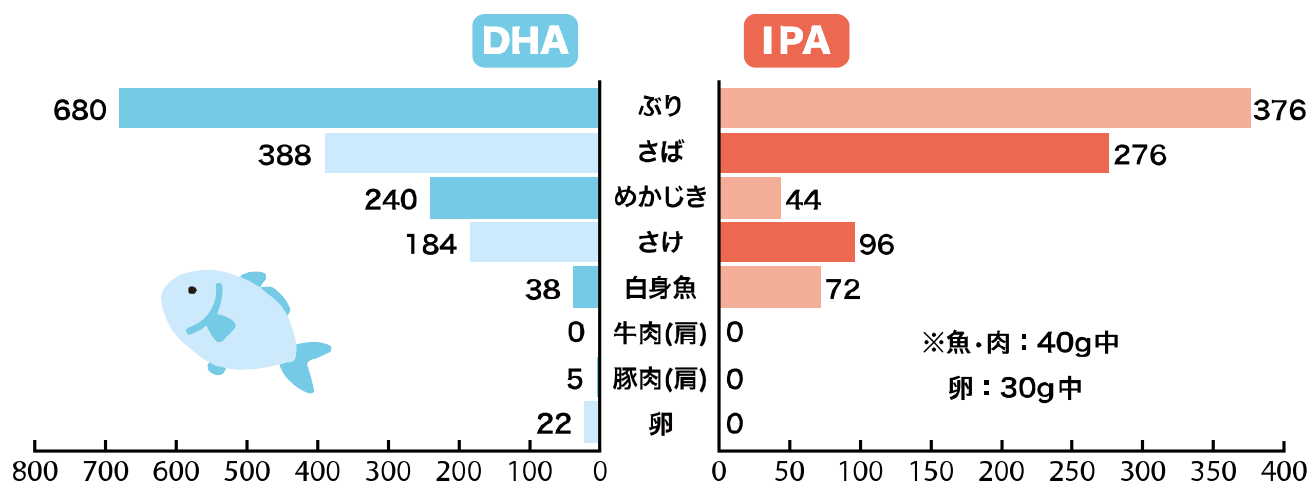
## ●体に不可欠な栄養素が詰まった「魚」

魚に含まれているDHA・EPAは脳の発達や認知症の予防効果などが期待されています。不足すると、皮膚炎などが発症します。

これらは体内では合成できず、食事から摂取する必要がある栄養素で、主に魚から摂取することができます。



## 【含有量 (mg)】



☆魚が食べられない場合、 $\alpha$ -リノレン酸を摂取すると体内で一定割合がDHA・IPAに変換されます。(えごま油、あまに油など)



## ほっけの解体を行いました

生のほっけをかえで・いちょう組の子ども達の前でさばきました。



用務員の吉木徹さんが釣ったほっけを少し分けて頂き、子ども達にはどうやって、どこで釣ってきたかを説明しながらさばきました。

はらわたなど、内臓はあらかじめ取り出した状態で、魚の目やえら、口の中の歯、骨などを見ました。

その後三枚におろして、小さく一切れずつ切ったものを、調理して食べることを説明しました。



「かわいそう」という声も聞こえてきましたが、こうやって命を頂いているから「いただきます」と言うんだよ、という話も出来たので良かったと思います。

ほっけの解体にびっくりする子はいなかったようで、その日の「ほっけのみそ焼き」は完食・おかわりも完売してしまう程でした。



## 今月のレシピ



### 《小松菜と春雨のサラダ》 幼児5人分

#### 《材料》

- 小松菜 1株 (50g)
- 春雨 30g
- ハム 30g (千切り)
- コーン缶 30g
- 醤油 小さじ1強
- 酢 小さじ1弱
- 砂糖 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1/2



#### 《作り方》

- ① 小松菜は茹でて1.5cm程度に切っておく。
- ② 春雨は茹でて、1.5cm程度に切っておく。
- ③ 調味料を合わせ、①とハム・コーンを合わせて出来上がり♪

さっぱりとした食べやすいサラダです

