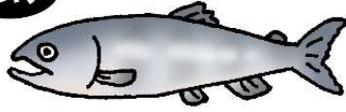
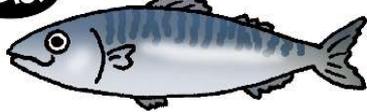




令和6年 10月1日
北九州市小倉社会事業協会
北方なかよし保育園

秋といえば実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物がおいしい季節です。子どもの頃から旬の食材を知り、旬の恵み味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

今がおいしい旬の魚

<p>さけ</p>  <p>実は白身魚で、身の赤みはアスタキサンチンという色素によるものです。脂質や脂溶性ビタミンが多いのが特長です。</p>	<p>さば</p>  <p>旬のさばは脂がのっておいしくなります。酢でしめたまめさばや塩焼き、みそ煮など、さまざまな料理で食べられています。</p>	<p>さんま</p>  <p>秋の代表的な魚で、見た目が刀に似ていることから「秋刀魚」と書きます。DHAなどの脂質やビタミンB₁₂が多いのが特長。</p>
---	--	--

元気エネルギーは食事です!

スポーツの秋。子どもたちもめいっぱい体を動かしてあそんでいます。必要なエネルギーを毎日の食事からしっかりとるように心がけたいですね。

運動に必要な栄養素

<p>タンパク質 筋肉のもとになる 卵・肉・魚・ダイズなど</p>	<p>炭水化物 エネルギーのもとになる ご飯・パン・いも類など</p>
<p>ビタミンB1 炭水化物をエネルギーに変える 豚肉・ウナギ・エダマメなど</p>	<p>ビタミンC 体の動きを調節する イチゴ・レモン・ブロッコリーなど</p>



今月のレシピ

子ども達に人気のあるメニューや新メニュー、簡単に作れる給食献立のレシピを毎月ご紹介しています。

今回は今年度の新メニューですが、調理員もイチオシ!夕食で2回作りました。

《鶏肉のレモンから揚げ》

【作り方】

- ① にんにく・しょうがはすりおろす。
- ② Aをあわせ、一口大に切った鶏もも肉 15分ほど漬ける。
- ③ 片栗粉・小麦粉を合わせ、②に混ぜ込み揚げる。
- ④ 器に盛る。

【材料】

鶏モモ肉	2枚	酒	小さじ1強
片栗粉	大さじ1と1/3	A 塩	少々
小麦粉	大さじ1	ごま油	小さじ1
A		レモン汁	大さじ1/2
にんにく	1かけ	鶏ガラスープの素	小さじ2/3
しょうが	10g		