



9月になりました。まだまだ残暑が厳しいですが、朝夕は少し涼しくなってきました。いよいよ実りの秋がやってきます。美味しいお芋やくだものがたくさん食べごろを迎えます。夏の暑さで疲れた体を、美味しい秋の味覚で整えましょう！

防災の日

内閣府は9月1日を「防災の日」、前後の1週間(8月30日から9月5日まで)を「防災週間」と制定しています。今から100年前、1923年(大正12年)9月1日に発生した「関東大震災」が由来です。日本列島はその後、地震だけでなく、豪雨や台風などによる大規模な災害に見舞われ続けています。「防災の日」をきっかけに、親子で防災の絵本を読んだり防災グッズの中身を確認するなど、防災に対する意識を高め、災害に備えましょう。

魚の上手な食べ方

- おはしであたまからしっぽまでまん中をおす
- おはしでまん中にあたまからしっぽまできれめをいれる
- タテにもおはしできれめをいれる
- 十のところをやじるようにひらく
- おなかのちやいろい「はらわた」をおはしでとる
- ひらいたみの小骨をおはしでとってうえのみをたべる
- しっぽをもってほねをはがす
- したのみをたべる

近年不漁が続いていますが、新鮮で脂のったさんが手に入るときは、秋の味覚を味わいましょう

キッズチャレンジクイズ

おうちなど、建物の中にいるときに地震がきたら、まずはどうする？

- 走って外へ逃げる
- いすに座ってじっとする
- 机の下にもぐる

モグちゃんと一緒に学ぼう！子ども食育

給食だよりのバックナンバーや食育めいえなど情報満載！

© 2023 シダックス栄養士会

きせつの食べ物探偵団♪ 「鮭」

選び方

皮が銀色に光っている
きれいなピンク色
脂肪が白い筋状に入っている

栄養素

ビタミンD(カルシウムの吸収を促す)

豆知識

身のピンク色は、アスタキサンチンという色素によるもので、甲殻類のプランクトンを食べることで蓄積されます。エビやカニの殻、鯛や金目鯛の表皮の色もアスタキサンチンによるものです。

透明感がある
はらわたを取ったあとが黄色く変色していない

※パックに入っている時はドリップ(魚から出る汁)が出ていないことも確認しましょう！



鮭のホイル蒸し

材料:2人分

生鮭	160g (2切れ)	バター	5g
塩	1g (小さじ1/6)	タマネギ	25g (1/6個)
胡椒	少々	エノキ	15g (1/7袋強)
カツオ出汁	15ml (大さじ1)	シメジ	15g (1/7袋強)
醤油	7g (小さじ1強)	大葉	1g (1枚)

- 生鮭に塩、胡椒をふり、カツオ出汁と醤油をふりかけ、冷蔵庫に10分程置いておく
- アルミホイルを鮭1切れが包める大きさ2枚重ねにして広げ、バターを塗る
- 2のホイルに鮭をのせ、タマネギ(薄切り)、エノキ(根元を切る)、シメジ(小房に分ける)を重ねて、鮭を漬けこんでいた調味料を小さじ1杯(1人分あたり)かける
- 中身が漏れないように、アルミホイルで包む
- フライパンに1cm程度水を張り、沸騰したら④を並べ、蓋をして弱火で10分ほど、鮭に火が通るまで蒸し焼きにし、刻んだ大葉を飾る

きぬかつぎ

かんたんお月見レシピ

里芋の一部に皮のついた様子が、平安時代の女性の衣装「衣被ぎ(きぬかつぎ)」に似ていることからこの名前がつけられました。

材料:2人分

里芋	240g (8個)	ゴマ(白)	1.5g (小さじ1/2)
味噌(白)	6g (小さじ1)	ゴマ(黒)	1.5g (小さじ1/2)
砂糖	2g (小さじ1/2強)		

- 里芋は泥を落とし、水を替えながらしっかりときれいに洗う
 - 里芋の底を少し切り落として座りを良くし、里芋の下から1/3に包丁を入れてグルッと一周切れ目を入れる
 - 蒸し器に水を張り、火にかけて蒸気が立ったら、2の里芋を入れ強火で10~15分蒸し、竹串がすっと刺さるくらい柔らかくなったら火を止める
 - 【調味料A】を耐熱容器に入れて、600Wの電子レンジで10秒弱加熱してかき混ぜる(量が多い場合は砂糖が溶けるのを目安に調節する)
 - 3の里芋の粗熱がとれたら、下部の皮が取れないように押さえながら、上部の皮を剥く
 - 里芋に4の甘味噌をつけ、白ゴマと黒ゴマを合わせたものをまぶす
- 里芋に甘味噌をつけたり、ゴマをまぶす作業をお子様によってもらしましょう。
- シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。お弁当にも活用できるおかずが満載！
- © 2023 シダックス栄養士会