

# きゅうしょく たより

2024年  
9月号

9月になりました。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ね。いよいよ実りの秋がやってきます。たくさんの魚や芋、果物が食べ頃をむかえます。美味しい秋の味覚や作物で実りの秋を楽しみましょう!

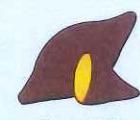
## 中秋の名月

お月見は満月を楽しむ風習です。旧暦8月15日（現在の9月中旬）の夜を「十五夜」といい、十五夜のお月様は「中秋の名月」と呼ばれ、特に美しいとされています。

### 十五夜の代表的なお供え物



お月見団子



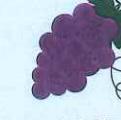
さつま芋



里芋



なし



ぶどう



すすき

## おうちでレッツトライ！ かんたん、さんまの開き方！

さんまのように長い魚を開こうと思うと、ちょっと難しく感じるかもしれません。しかし、短く切ってから開けば、とても簡単にできます！魚が開けるようになると、魚料理のレパートリーも広がります。ぜひ、挑戦してみてください！

① 頭と尾びれを落とし、半分に切る



② 腹を開き、ワタを取り出し、水洗いし、水気を拭き取る



③ 腹側を手前にして置き、中骨にそって包丁をすすめ、開いた身を持ち上げながら骨と身をはがす



④ ひっくり返し、中骨に包丁の先をそわせながら、身から骨をはずす



⑤ 腹骨をそぎ落とす（残り半分も同じ作業を繰り返す）



⑥ 完成！



## \*キッズチャレンジ クイズ \*

あきにおいしいさかなはどうでしょう？

モグちゃんと一緒に学ぼう！子ども食育



給食だよりの  
パックナンバーなど  
情報満載！



まぐろの目玉焼きやさかなの①、岸の魚かどりの②、さかな③を最も

© 2024 シダックス栄養士会 NO.2409

## きせつの食べ物探偵団♪ 「さんま」

### 選び方

- ・頭の付け根から背にかけて丸くふくらんでいる
- ・背の部分が青々としている
- ・眼がにごっていない



### 栄養価

たんぱく質、DHA

※DHA(ドコサヘキサエン酸)：魚の脂肪に多く含まれる不飽和脂肪酸。脳や神経組織の発育に欠かせない栄養素です。DHAは高温で調理（揚げもの）をすると減少してしまうので、焼き物や煮物料理がおすすめです。

### 豆知識

新鮮なさんまは身が張っているため、尾びれを手の平で包み込むように持って頭を上に向けると、ピンと立ちます。



## さんまの蒲焼



材料: 2人分

- |                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| ・サンマ 80g(1尾)     | ・醤油 18g( 大さじ 1 )      |
| ・ショウガ 適量         | ・酒 22.5g( 大さじ 1・1/2 ) |
| ・酒 15g( 大さじ 1 )  | ・みりん 9g( 大さじ 1/2 )    |
| ・片栗粉 6g( 小さじ 2 ) | ・砂糖 8g( 大さじ 1弱 )      |
| ・油 適量            | ・ゴマ(白) 2g( 小さじ 1/2 )  |

### 調味料A



- 1 サンマ(三枚におろして食べやすい大きさに切る)は、ショウガ(すりおろす)と酒をなじませておく
- 2 1 に片栗粉をまぶして、フライパンに油を引き両面に焦げ目がつくまでしっかりと中火で焼く
- 3 2 に【調味料A】を加えて煮立たせ、サンマに絡めて、ゴマを散らす

お子様が食べ慣れない場合は小骨が少ない尾びれ寄りの切り身をおすすめします！

## ぽて豆腐ドーナツ

材料: 小ドーナツ20個分

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| ジャガイモ 150g(1個)   | 外はカリッ!<br>中はもっちり |
| 豆腐(絹) 150g(1/2丁) |                  |
| 砂糖 9g( 大さじ 1 )   |                  |
| ホットケーキミックス 200g  |                  |
| 油 適量             |                  |



- 1 ジャガイモは芽をとり、ラップをして600Wのレンジで約4~5分加熱し、皮をむきつぶす  
※熱いのでやけどに注意してください！

2 ボウルに豆腐と砂糖をいれ、泡立て器でよくかき混ぜ、1のジャガイモを加えて木べらで混ぜる

3 2 にホットケーキミックスも加え、しっかりと混ぜ合わせ、生地を丸める

4 ホットケーキミックス(分量外)で打ち粉をし 3 の生地をめんぱうで厚さ1cmにのばし、ラップで包み、冷蔵庫で30分~1時間休ませる

5 4 の生地を型でくり抜き、160~170°Cに熱した油できつね色になるまで揚げる

型抜きがない場合には、ゼリーのカップや小皿を逆さまにしてくり抜いたり、小さめの丸いセルクルやクッキーの型で、さまざまな形のドーナツを作ってみましょう。



生地を型でくり抜く  
作業はお子様と一緒にやってみましょう！



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！



公式  
サイト