



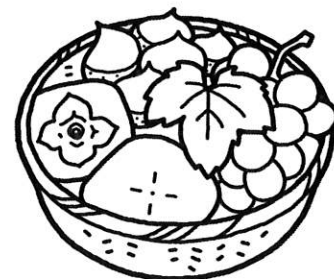
暑さも和らぎ、秋の訪れを感じられる季節になりました。  
秋は、お米やお野菜、お魚など美味しい季節です。

## 秋と言えば食欲の秋です！！

なぜ秋は食欲の秋と言われるのでしょうか？

一般的に、秋になると気温が下がり、体温を維持するために、より多くのエネルギーが必要になると言われています。また春に種をまき、秋に刈りとる収穫の時期でもあり、食材に恵まれることから食欲の秋と呼ばれているそうです。

秋に美味しい食材には、お米・さんま・イワシ・さつまいも・栗・柿などがあります。皆さんも旬の食材を味わってみて下さい。



## お家でお魚食べていますか？

近年、食卓にお魚料理が減っていると言われてしています。

その理由に、せっかく作ったのに子どもがあまり食べない、お魚は調理するのが大変など様々あります。

お魚の脂には、子どもの脳の発達に重要な役割があるのをご存じですか？

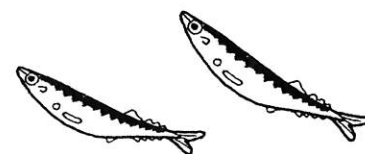
お魚の脂には、DHA・EPAという脂肪酸が多く含まれています。この脂は、お肉にはほとんど含まれていません。DHAは人間の記憶や学習といった脳の機能に重要な役割を果たしています。

DHAは、体の中で作られにくいのでDHAを多く含んだお魚を食べる必要があります（特に青魚に多く含まれています）

保育園の子どもたちは、お魚料理も大好き！みんな美味しい！美味しいと言ってよく食べます。

保育園では他に、イワシのパン粉チーズ焼き、さわらのカレー風味揚げなども人気です。

毎日保育園のホームページに給食をアップしています。是非チェックしてみてください。



## DHA たっぴりのイワシの梅煮を紹介します。骨まで柔らかく食べられます！

材料（4人分）

- ・イワシ（三枚おろし） 8枚
- ・梅干し 2粒
- ・濃口しょうゆ 小さじ1
- ・三温糖 小さじ1
- ・みりん 小さじ1弱
- ・昆布（出汁用） 1枚
- ・水 かぶる程度

作り方

①調味料A、昆布（出汁用）、イワシ、かぶる程度のお水、梅干しを潰して鍋に入れ沸騰させアクをとります。

②弱火にして20分煮ます。（たまに水分量を確認して足してください。）

そのまま火を止め20分置いておきます。

☆ポイントは、弱火でじっくり煮て煮た時間と同じ時間置いて置くこと！

★是非作ってみてくださいね★

