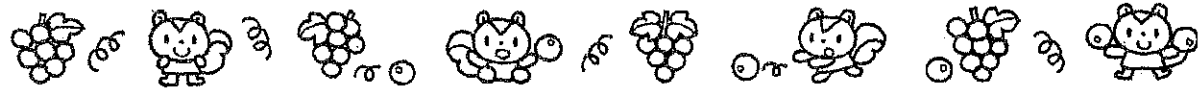


9月のきょうしよくだより

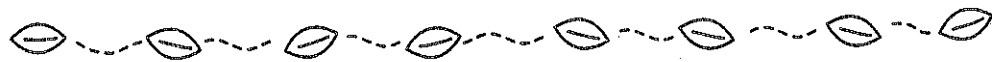


9月に入っても暑い日が続いています。
 子どもたちは夏の暑さで体調をくずしやすくなっています。
 冷たいものを食べる事が多かった夏、温かいご飯とみそ汁を
 食べるだけでも食生活がリセットされますね。
 これからたくさん食材が旬を迎えます。
 おいしく食べて残暑を乗り切りましょう。



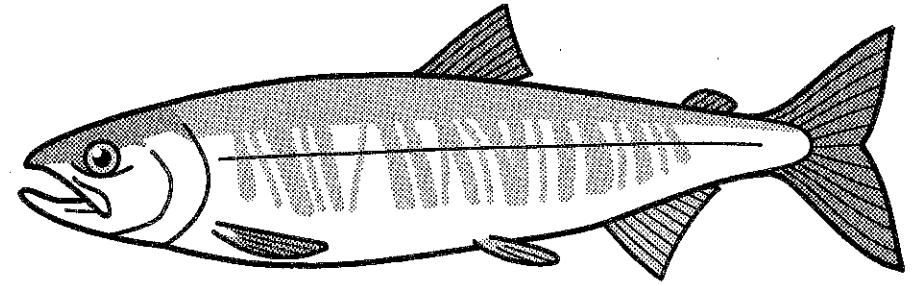
お茶を多めに 持たせてあげてください

朝晩を通してずいぶん涼しくなってきましたが、日中は
 まだ気温が上がる場合があります。
 子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達のため
 脱水症状や熱中症になる場合があります。
 「涼しくなってきたし…」とお茶の量を削減されては
 いらいでしょうか？
 もっとはらうは水筒の中身を多めに持たせてあげてください。



秋を代表する魚を知ろう！

さけ



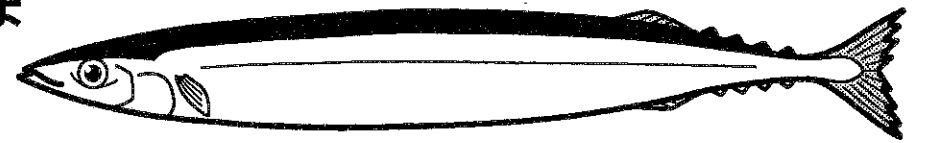
特徴

秋になると、日本の河川を産卵のためにのぼってきます。「あきあじ」、「あきさけ」などの別名があります。背には黒い斑点がなく、尾びれには放射線状の線が走っています。

栄養+食べ方

たんぱく質やビタミンDが豊富です。身には、赤色の天然色素のアスタキサンチンという抗酸化成分が含まれています。食べ方は塩焼き、汁物、鍋物やフライ、ムニエルなどがあります。

さんま



特徴

さんまは、頭が小さく、身は細長く、口はややくちばし状になっています。尾びれや背びれが非常に後方にあるのが特徴です。体長は35cm前後になります。刀の形のような秋の魚なので、漢字で秋刀魚と書きます。

栄養+食べ方

DHAやEPA (IPA) などの体によい脂質が豊富に含まれるほか、ビタミンD、鉄なども多く含まれています。食べ方は、塩焼き、炊き込みごはん、煮つけ、蒲焼き、竜田揚げやフライなどがあります。



子どもの魚嫌い

多くの子どもは「魚嫌い」です。原因の一つとして、家庭で魚を食べる機会が減ったことが挙げられます。料理するのも食べるのも少しめんどろな「お魚」ですが、世界的に評価されている健康食品ですから、料理方法を工夫して、食卓に出す機会を増やしてください。



子どもを魚好きに！

秋サンマなどがおいしい季節です。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など、魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも、「つみれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。魚料理を通じて、「焼き魚のコゲには発ガン性物質があり、添えられる大根おろしの消化酵素がそれを消す」などの知識を養うと良いでしょう。