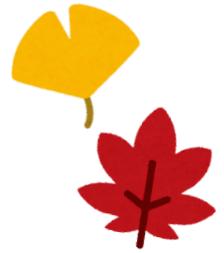
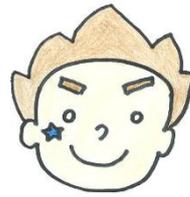


Gen Kids

令和2年11月号 さくらぎ保育園 食の委員



寒暖差が激しくなり、少しずつ冬の訪れを感じます。

秋はおいしい旬の食材がたくさんありますね。

毎日の食事から栄養をしっかりととり、体調を崩さないようにしていきましょう！

秋が旬！『サケ』のおはなし



お寿司のサーモンでおなじみの魚 “**鮭（サケ）**” は秋が旬です。

鮭は秋から冬にかけて、産卵のために生まれた川に戻ってきます。日本で一般的に鮭と呼ばれているのは『白サケ』という種類で、身の色はピンクやオレンジ色に見えますが実は白身魚です。サーモンピンクと呼ばれる身の色はエサであるエビやカニの色素（アスタキサンチン）に由来しているそうです。

また、お寿司で人気のイクラは鮭のたまごである筋子をほぐして塩漬けやしょうゆ漬けにしたものです。

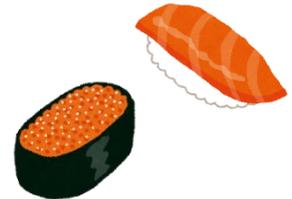
11月の給食でも鮭を取り入れています。ぜひお家でも食べてみてください！



11/11（水）…鮭の西京焼き

11/18（水）…鮭のアーモンドフレーク焼き

11/30（月）…鮭のムニエル



レシピ紹介 《さけチーズおにぎり》

- ご飯
- 焼き鮭（ほぐしたもの）または 鮭フレーク
- チーズ（スライスチーズやプロセスチーズ）



具材をお好みの割合でご飯に混ぜ合わせるだけの簡単レシピ！

鮭に含まれる**ビタミンD**は**カルシウム**と一緒に摂ることで**カルシウム**の吸収率を高めてくれます。

『さつまいも』のおはなし

秋から冬にかけてが旬の“**さつまいも**”は子どもに人気の食材のひとつです。

私たちが普段食べているのは、さつまいもの根っこの部分です。

食物繊維が豊富で腸の動きを活発にしてくれます。さつまいもを食べるとおならが増えるのは腸が元気に働いている証拠でもあります。その他にも**ビタミンC**、**ビタミンE**、**カリウム**などの栄養素も豊富です。特にさつまいもの**ビタミンC**は加熱しても壊れにくいという特徴があります。さつまいもの皮には**ポリフェノール**が含まれているので大学芋など皮ごと食べるのがおすすめです！

11月のメニューにさつまいも汁を取り入れました。人参、大根、さつまいも、ネギと旬の食材がたっぷりの豚汁です。お家でもぜひお試しください♪

