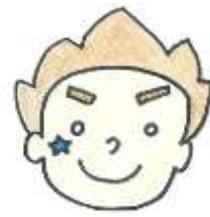


# Gen Kids

令和3年 1月号 さくらぎ保育園 食の委員



寒さが厳しく、乾燥しているため、風邪をひきやすい時期ですが、身体を温める食材や旬の食材で栄養をしっかりと取りながら、元気に過ごしましょう！今年もよろしくお願いたします。

## 1月が旬の魚



### かじき

尖った顎と水色の縞模様が特徴的。  
カジキマグロと呼ばれることもあります。  
マグロの仲間ではありません。  
EPA や DHA が含まれており、  
コレステロールの低下にも作用します。



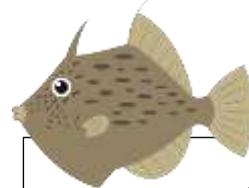
### たら

大きな体とまだら模様が特徴的。  
ビタミンAがのどの粘膜を守り、風邪予防になります。



### わかさぎ

成魚で15cm程度。丸ごと食べられるため、  
良質なたんぱく質やカルシウムの補給にできています。



### かわはぎ

ザラザラとした丈夫な皮に覆われており、  
小さなおちょぼ口には  
頑丈な歯が付いている。  
低脂肪、高たんぱく質で体力UP！

## 1月の旬の魚メニュー

- 1/14 (木) かじきの照り焼き
- 1/18 (月) たらのチーズパン粉焼き (新メニュー)
- 1/25 (月) かじきの梅焼き
- 1/28 (木) たらの磯辺揚げ (新メニュー)

オーブントースターで  
お家でも簡単に♪

## ☆たらのチーズパン粉焼き☆

### 【材料】

- ・たら 2切れ
- ・塩こしょう 少々
- ・パン粉 大さじ1
- ・粉チーズ 大さじ1/2
- ・パセリ粉 お好みで

### 【作り方】

- ① クッキングペーパーでたらの水気を取り、塩こしょうをかける。
- ② アルミホイルに皮目を下にしてたらを並べる。
- ③ パン粉・粉チーズをかけ、お好みでパセリ粉を振りかける。
- ④ オーブントースター1200Wで8分ほど焼く。  
※様子を見ながら時間を調整する。