



# たべるのだいすき



暑かった夏も過ぎ、朝夕はだいぶ涼しくなってきましたね。これからは過ごしやすくなり、いろいろなことに取り組みやすい時期です。たくさん体を動かし、秋の味覚をたっぷり味わいましょう。旬の食材を五感を使って味わうことで、豊かな感性や味覚の形成に繋がります。



## 秋の味覚 ～ 鮭 ～

鮭は秋にあぶらがのり、とてもおいしい食材です。鮭には良質なたんぱく質、ビタミンB1、B2、Dなどが多く含まれています。特にビタミンDはカルシウムの吸収を促進してカルシウムを多く含む乳製品や大豆製品と一緒に調理すれば効率よくカルシウムを摂ることができます。また、不飽和脂肪酸のEPAやDHAが含まれています。

宮城県には北上川、鳴瀬川、阿武隈川をはじめとする大小さまざまな河川があり、毎年秋になると鮭が産卵のために遡上します。そのため、白鮭類の漁獲量は全国トップクラス。100年以上も前から人工心化放流事業を行うなど、鮭を守り育ててきた歴史があります。

そんな宮城県で鮭を使った郷土料理として最も有名なのが亘理町の「はらこ飯」。これは、伊達政宗公が荒浜の運河工事を視察した折に領民から献上されたことでも有名です。「はらこ」とはこの地方でいくらを指す言葉で、鮭の腹にいる子「腹子」からそう呼ばれるようになったといわれています。政宗公に献上する以前から、阿武隈川に遡上してくる鮭を地引網で獲っていた地元の「漁師飯」として食されていました。



## 今月の食材

### きのこ

きのこ類には植物由来のビタミンDが豊富に含まれます。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進する働きがあるので、不足すると「くる病、骨軟化症、骨粗鬆症」といった病気の原因になります。乳幼児期にはあまり好まれません、うま味を取り入れたい食材です。ビタミンDのほかにビタミンB群、カリウム、食物繊維も豊富でうま味成分も多い食材です。

### 新米

ごはんは味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

## ☆レシピ紹介☆

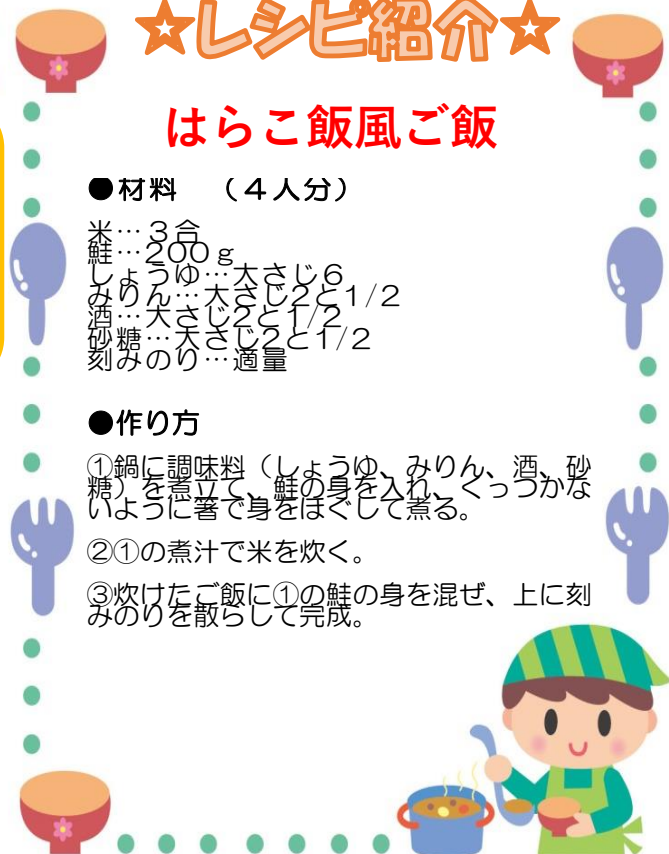
### はらこ飯風ご飯

#### ●材料 (4人分)

米…3合  
鮭…200g  
しょうゆ…大さじ6  
みりん…大さじ2と1/2  
酒…大さじ2と1/2  
砂糖…大さじ2と1/2  
刻みのり…適量

#### ●作り方

- ①鍋に調味料(しょうゆ、みりん、酒、砂糖)を煮立て、鮭の身を入れ、くっつかないように箸で身をほぐして煮る。
- ②①の煮汁で米を炊く。
- ③炊けたご飯に①の鮭の身を混ぜ、上に刻みのりを散らして完成。



### 食育活動

先月、3歳児さんでフルーツゼリーのクッキングを行いました。フルーツはみかん缶、もも缶、パイン缶、りんご、シャインマスカットを使用し、子ども達は自分のプラスチック容器にスプーンでフルーツを入れていき、最後に担任がゼリー液を注いで完成！「おいそ〜！」「きれい〜！」と子ども達も大盛り上がりでした。

## 旬の食材献立

10月の給食に取り入れています♪

- ・里芋
- ・きのこ類
- ・りんご
- ・梨
- ・柿
- ・さば
- ・鮭

