



さんま

# おいしい 旬 を食べましょう



さば



海に囲まれた日本は、新鮮な魚介類が手に入りやすく、種類も豊富です。

魚の脂肪は肉の脂肪とは性質が違います。魚の脂肪の中には脳や神経組織の発育をうながすといわれるDHA（ドコサヘキサエン酸）や、血液の流れを良くするといわれるEPA（エイコサペンタエン酸）という脂肪酸が含まれていて、特に脂がのってくる旬の時期には豊富になります。

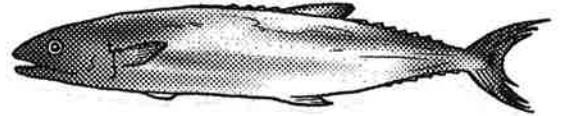
成長期の子ども達には、たくさん食べて欲しい食材です。



さけ

秋は、秋刀魚や鯖、鯖、鮭が旬を迎え、脂がのっておいしくなります。

栄養的にも優れている旬の魚を保育所でも献立に取り入れています。



さわら

## 骨に気をつけて食べられるかな？

魚には骨があることを知って、気をつけて骨を除きながら食べることや、細かい骨を口の中でしっかり噛んで食べたりできることは、食習慣として大切なことです。

お家でも、魚料理の時には、身をほぐしてあげるときに骨があるのを意識して見せるようにしましょう。「上手に食べられたね」のひと言は、子どもの自信や食べる意欲につながっていくことと思います。



また、大豆・金時豆など乾物の豆がおいしい季節でもあります。乾物は保存できるので年中食べられますが秋は今年とれた新豆が出回ります。皮もやわらかく、香りもよいし味もおいしいので、豆に親しむきっかけになります。

## 豆の栄養



豆は種類にもよりますが、良質のたんぱく質・糖質・脂質の供給源になります。レシチンなどの脂質やビタミンB群、不足しがちなカルシウム、カリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛等のミネラルを効率よく摂ることができます。

### ● 豆料理を作ってみませんか。

#### 煮豆

金時豆は前の晩に水につけておき、翌日鍋に入れ一度煮こぼして、さらにやわらかくなるまで煮ます。砂糖を入れてしばらく煮て、塩をひとつまみ入れて煮含めます。

種皮がやわらかいので、とても煮えやすい豆です。冷凍保存ができるので、一度に茹でて小分けにして冷凍しておくとサラダや煮物などいろいろ利用できますね。



### ● 秋の新ものはおいしい！

### ● 種類が豊富

