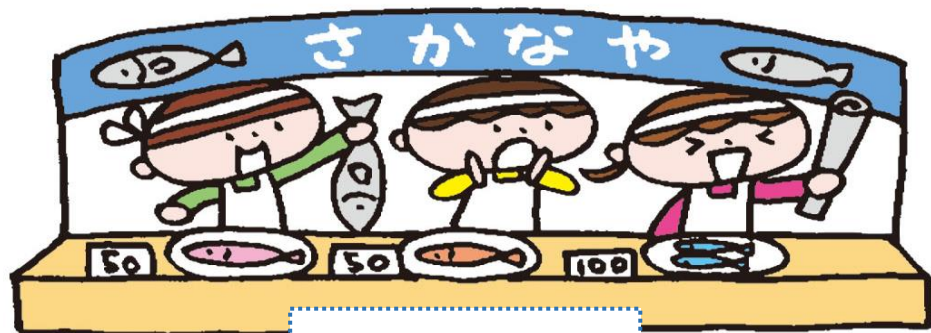




実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



魚を食べよう

秋は新米や野菜、果物、魚など美味しいものが沢山出回ります。魚では、イワシ、サケ、サバ、サンマなどが美味しい時期です。魚にはDHAやEPAが豊富に含まれていて、脳の活性化などにも効果的です。現在の食事では、肉を中心とした食生活を送る家庭が増え、魚離れが進んでいますお子さんと、買い物にいった一緒に魚を選んだり、魚釣りに挑戦したりして、魚に関心をもって食べられるようにしたいですね。



★焼きサバのカレーあんかけ

＜材料＞ 4人分

- 生サバ・・・4切れ
- 塩（下味）・・・少々
- チンゲン菜・1/2株
- 玉葱・・・1/5個
- コーン缶・・・20g
- 油・・・小さじ1/2
- 水・・・120cc
- カレー粉・・・小さじ1/5
- しょうゆ・・・大さじ1/2
- みりん・・・小さじ1
- 塩・・・少々
- 片栗粉・・・小さじ1

1. 魚に塩をふって焼く。
2. 油で、細切りにしたチンゲン菜とたまねぎ、コーンを炒め、水を加えて煮る。
3. 2にカレー粉、しょうゆ、みりん、塩を加えて水溶き片栗粉でとろみ



読書の秋！親子で読書を楽しみましょう♪

食事の楽しさや食べ物大切さをお子さんに伝えるための食育。食べ物を育ててみたり、料理をしたり、いろいろな方法がありますが、絵本を利用するのもおすすめの食育方法です。

松島さくら保育園では、給食と絵本を関連付けた食事『Book de Lunch』を月に一度取り入れています。今年度は、みんな知っている世界のお話をテーマに、いろいろな絵本を紹介しています。

食べ物が出てくる絵本はたくさんあります。テレビやスマホのスイッチをオフにして、秋の夜長に子どもと一緒に読み聞かせを楽しんでみませんか。そして、食育の絵本を読んだ時は、ぜひ食事の席で絵本の話をしてみてください。それだけでも、食に関心を持つようになると思いますよ。