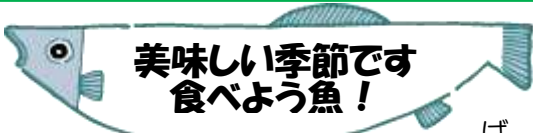


9月 食育だより



9月に入ってもまだ暑い日が続きそうです。朝晩は涼しくても日中は気温があがります。子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達のため、脱水症状や熱中症になる危険性が高いので気をつけましょう。夏の疲れが出てくるこの時期、まずは、ゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気に遊べるといいですね。



「調理に手間がかかる」との理由から敬遠されがちな魚ですが、成長期の子どもたちに欠かせない栄養が、たくさん含まれ、日本人の長寿のもとにもなっています。特に青魚（さば、いわし、さんま等）には頭がよくなる成分として一躍有名になったDHAやEPAが豊富に含まれています。サプリメントもありますが、壊れやすい成分であるため、食物から摂るほうが効果的だと言われています。給食のメニューに出る、さばの味噌煮や、ケチャップ煮などの煮物は、子どもたちも喜んで食べています。比較的簡単に調理できますので、ご家庭でも是非作ってみてください。

さばのケチャップ煮

材料（4人分g）

さば	4切
砂糖	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
たまねぎ	1/2個
しょうが	1かけ
水	400CC

さばの味噌煮

材料（4人分g）

さば	4切
砂糖	大さじ2
味噌	大さじ3
長ネギ	1本
しょうが	1かけ
水	400CC

作ってみよう

作り方

- ①しょうがは皮をむき、千切りにしておく。
- ②たまねぎは、薄く切っておく（②長ネギは小口切り）
- ③鍋に、水と①②と調味料を火にかけて、沸騰したらさばを入れ20分程度弱火で煮る。

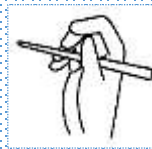
※これから魚が美味しくなる時期なので作ってみてください。ケチャップ煮も味噌煮も調味料が違うだけで作り方は同じです。コツは沸騰した中に魚を入れて1分程度強火で煮て弱火にすることです。そうすると生臭さを押さえられます。

*** 食育は食べるマナーから ***

《正しい箸の持ち方》



1. 箸の片方（固定ばし）を親指の根元に挟みます。



3. もう片方の箸（作用ばし）は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。



2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。



4. 作用箸の支えをしっかりさせるために、小指を薬指に添わせませす。