



# 9月 給食だより

令和3年9月1日発行  
両国・なかよし保育園 栄養士

すがすがしい実りの秋がやってきました。秋の味覚といえば、さんま・栗・ぶどう・梨・柿・新米とたくさんの食材があります。秋は食欲も増します。好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。保育園でも色々な食材を紹介してきたいと思います。

## ～ 新鮮なさんまの見分け方 ～

### ★口先

濃い黄色をしているものは脂がのっている。

### ★目

黒目の回りが透明で、澄んでいる。赤ぼく濁っているものは避ける。



### ★背

艶やかで青黒く、張りがあるもの。

### ★腹

銀白色をしていて、張りがある。

### ★魚体

スマートなものよりも、すんぐりとして太めの方が脂がのっていておいしい。

最近の冷凍・解凍技術はすすんでいるので、生のものと冷凍ものの差はあまりありません。

いずれも、肉付きがよく身に張りがあるもの、目が澄んでいることなどが新鮮なさんまを選ぶときのポイントです。

## 鉄分たっぷり “ひじきと大豆のごまサラダ”

### 材料【5人分】

- ◎乾燥ひじき…20g
- ◎大豆水煮…150g
- ◎にんじん…1/4本
- ◎すりごま…大さじ2
- ◎きゅうり…1本
- ◎ごまドレッシング…大さじ6

### ごまドレッシング

- ・すりごま…大さじ2
- ・酢…小さじ2
- ・マヨネーズ…大さじ2
- ・砂糖…大さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・ごま油…小さじ1



### 作り方

- ①ひじきは水で戻しておく。きゅうり、にんじんは千切りにする。大豆水煮はザルに空けて水を切っておく。
- ②ひじきはザルにあげて軽く洗う。沸騰したお湯にひじき、にんじんを3～4分茹でる。最後に大豆も入れて一緒に茹でる。
- ③ザルにあげ、水気を切り粗熱を取る。
- ④ボウルに③ときゅうりを入れて塩、ごまドレッシング、すりごまを入れてよく混ぜ合わせて完成。



## ★ 食育集会 ★

### 8月食育集会テーマ 【すいか割りを楽しもう】

今月の食育集会は“すいか割り”を行いました。前日にはすいかの生長過程や花の色を伝え、すいか割りのルール説明を話しました。当日は天気も良く、すいか割り日和となりました。どのクラスもみんなで協力してすいかを割る事ができました給食の時間には“すいか割り”の思い出を振り返りながら美味しく食べていました。

