

山々の紅葉も鮮やかに映え、秋が深まってきました。もう冬の足音も聞こえてきますね。寒い冬に備えてしっかり食べ、体力をつけましょう。そして毎日、栄養バランスのとれた食事になるように心がけましょう。

秋は、おいしい食べ物がたくさんありますね。笑いの秋、食欲の秋です。

いろいろな食べ物にチャレンジしてみてください

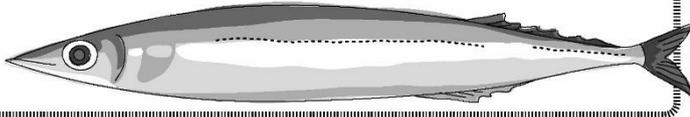
今日の
食べもの

さんま

さんまはまさに秋の味覚！
塩やきにして、だいこんおろしやすだちなどをしほって食べると、とってもおいしいですね。

ほかにも、てりやきや、にもの、おさしみ、おすし、開きにして一夜ぼしにするなど、いろいろな食べ方があります。

ほねをしょうずにはずしながら食べてくださいね！

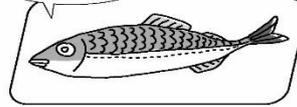


ね！

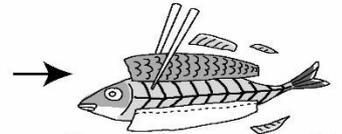
魚のほねをきれいにとろう！

ほねつきの魚の食べ方

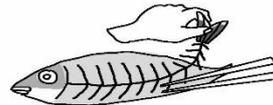
いねだきます！



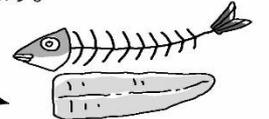
①魚のもりつけは、頭を左がわにおきます。



②魚のせほねのところを、頭の方からしっぽまでおはしでわりましょう。上下のひれをはずします。わったところから、おはしを入れて身ははずしながら食べます。



③ほねより上の身を食べ終わったら、右手のおはしで下の身をおさえ、左手でしっぽをつまんで、ほねをはずしましょう。



④はずしたほねと頭はおさらの向こうがわに置いておきます。それから身を食べてみましょう。

さちそうさま！



⑤おさらの上のほねをきれいにまとめておきましょう。

れんしゅうあるのみ！

うちの人も、骨のついた魚をごはんに出して、おうちで練習する機会を作ってあげてください！

ひつくりがえし足りないんだよ！

えいようワンポイント！ 魚のパワーをまるごともらおう

太いほねはわりだけど、ほぞ〜いほねなら、よくかんだらカルシウム

魚の身は、お粥にびつたりのはなまるタンパク質！



内臓や血合い肉のところは、ビタミン、ミネラルといえいようがたっぷり！



つくってみよう

「大豆と根菜のごまからめ」

(11/15 のメニューです!)よく噛んで食べましょう。

おうちの人とつくってね！

作り方

- ① 大豆は前日から水につけておく。
- ② ①に片栗粉をまぶして油でカリッと揚げる。
- ③ 小魚、昆布、さつまいも、れんこんも油で揚げる。
- ④ 調味料を合わせてだしを作る。
- ⑤ ②と③と④と白いごまをあわせる。

★ポイント★

・大豆はカリッとさせた揚げ加減がポイントです。じっくり揚げてください。

材料(4人分)

- 大豆 40g 片栗粉適量
- 小魚 25g 二分切昆布 2g
- さつまいも(角切り)60g
- れんこん(いちょう切り)50g
- 揚げ油適量
- 白いごま(大さじ1)
- 砂糖(大さじ2)・しょうゆ・みりん・酒・水(各大さじ1)