

# 2024年 9月号 きゅうしょく だより

9月になりました。まだまだ残暑が厳しいですが、朝夕は少し涼しくなってきましたね。いよいよ実りの秋がやってきます。たくさんの魚や芋、果物が食べ頃をむかえます。美味しい秋の味覚や作物で実りの秋を楽しみましょう!

## 中秋の名月

お月見は満月を楽しむ風習です。旧暦8月15日（現在の9月中旬）の夜を「十五夜」といい、十五夜のお月様は「中秋の名月」と呼ばれ、特に美しいとされています。

### 十五夜の代表的なお供え物



## おうちでレツツライ! かんたん、さんまの開き方!

さんまのように長い魚を開こうと思うと、ちょっと難しく感じるかもしれません。しかし、短く切ってから開けば、とても簡単にできます! 魚が開けるようになると、魚料理のレパートリーも広がります。ぜひ、挑戦してみてください!



① 頭と尾びれを落とし、半分に切る



② 腹を開き、ワタを取り出し、水洗いし、水気を拭き取る



③ 腹側を手前にして置き、中骨にそって包丁をすすめ、開いた身を持ち上げながら骨と身をはがす



④ ひっくり返し、中骨に包丁の先をそわせながら、身から骨をはずす



⑤ 腹骨をそぎ落とす (残り半分も同じ作業を繰り返す)



⑥ 完成!



## キッズチャレンジクイズ

あきにおいしいさかなはどれでしょう?

モグちゃんと一緒に学ぼう! 子ども食育



給食だよりのバックナンバーや食育めりえなど情報満載!



SHIDAX 未来の子供たちのために



© 2024 シダックス栄養士会 NO.2409

## きせつの食べ物探偵団♪ 「さんま」

### 選び方

- ・頭の付け根から背にかけて丸くふくらんでいる
- ・背の部分が青々としている
- ・眼がにごっていない



### 栄養価

たんぱく質、DHA  
※DHA(ドコサヘキサエン酸)：魚の脂肪に多く含まれる不飽和脂肪酸。脳や神経組織の発育に欠かせない栄養素です。DHAは高温で調理(揚げもの)をすると減少してしまうので、焼き物や煮物料理がおすすめです。

### 豆知識

新鮮なさんまは身が張っているため、尾びれを手の平で包み込むように持って頭を上に向けると、ピンと立ちます。



きせつの食べ物で料理

## さんまの蒲焼



材料:2人分

- |       |           |      |        |                 |
|-------|-----------|------|--------|-----------------|
| ・サンマ  | 80g(1尾)   | 調味料A | ・醤油    | 18g(大さじ1)       |
| ・ショウガ | 適量        |      | ・酒     | 22.5g(大さじ1・1/2) |
| ・酒    | 15g(大さじ1) |      | ・みりん   | 9g(大さじ1/2)      |
| ・片栗粉  | 6g(小さじ2)  |      | ・砂糖    | 8g(大さじ1弱)       |
| ・油    | 適量        |      | ・ゴマ(白) | 2g(小さじ1/2)      |



- 1 サンマ(三枚におろして食べやすい大きさに切る)は、ショウガ(すりおろす)と酒をなじませておく
- 2 1 に片栗粉をまぶして、フライパンに油を引き両面に焦げ目がつくまでしっかりと中火で焼く
- 3 2 に【調味料A】を加えて煮立たせ、サンマに絡めて、ゴマを散らす

お子様が食べ慣れないうちは小骨が少ない尾びれ寄りの切り身をおすすめします!

子どもたちに人気のおやつ

## ぽて豆腐ドーナツ

材料:小ドーナツ20個分

- |            |            |
|------------|------------|
| ジャガイモ      | 150g(1個)   |
| 豆腐(絹)      | 150g(1/2丁) |
| 砂糖         | 9g(大さじ1)   |
| ホットケーキミックス | 200g       |
| 油          | 適量         |

外はカリッ! 中はもっちり



- 1 ジャガイモは芽をとり、ラップをして600Wのレンジで約4~5分加熱し、皮をむきつぶす ※熱いのでやけどに注意してください!
- 2 ボウルに豆腐と砂糖をいれ、泡立て器でよくかき混ぜ、1のジャガイモを加えて木ベラで混ぜる
- 3 2 にホットケーキミックスも加え、しっかりと混ぜ合わせ、生地を丸める
- 4 ホットケーキミックス(分量外)で打ち粉をし 3 の生地をめんぼうで厚さ1cmにのばし、ラップで包み、冷蔵庫で30分~1時間休ませる
- 5 4 の生地を型でくり抜き、160~170°Cに熱した油できつね色になるまで揚げる

型抜きがない場合には、ゼリーのカップや小皿を逆さまにしてくり抜いたり、小さめの丸いセルクルやクッキーの型で、さまざまな形のドーナツを作ってみましょう。

生地を型でくり抜く作業はお子様と一緒にやってみましょう!

SHIDAX 未来の子供たちのために © 2024 シダックス栄養士会 NO.2409

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式サイト