

残暑もまだ厳しいようですが、これからは「秋」本番がはじまります。秋の味覚  
といえば、さんま、栗、ぶどう、梨、柿、新米とたくさん食材が私たちを楽しませ  
てくれます。秋は食欲もぐんとアップ。好き嫌いをなくす良い機会かもしれません

## 実りの秋に感謝しよう



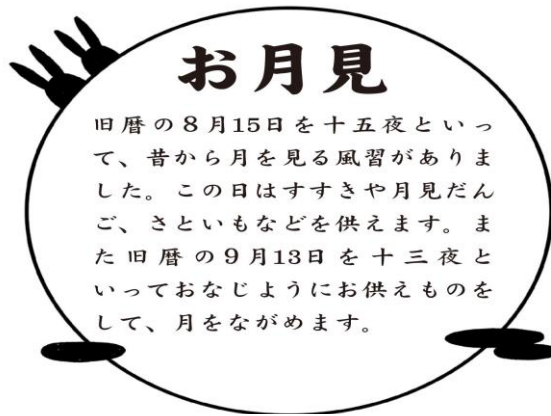
## さんま



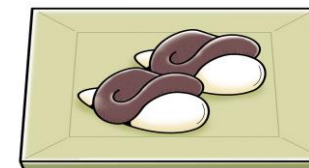
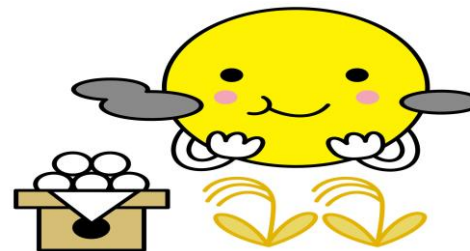
あぶらがのっておいしいよ！

この季節、旬の魚といえばさんまです。  
秋になるとあぶらがたくさん含まれたさん  
まが大量に水揚げされます。このさんまに  
含まれるあぶらは、脳の働きをよくする  
DHA（ドコサヘキサエン酸）や悪玉コレ  
ステロールを減らす働きのあるIPA（イコ  
サペンタエン酸）が多く含まれています。

※IPAはEPA(エイコサペンタエン酸)ともいいます。



一般的に、丸い形の  
団子を15個（または  
13個）重ねて供えま  
す。



おもに、関西地域では里芋に見  
立てた団子（あんこ付き）をそ  
なえます



保育園のレシピ 幼児4人分

さんまのかば焼き丼

<材料> ご飯・・・4人分(400g程) さんま 50g (三枚おろし)

塩・・・少々 しょうが・・・4g 片栗粉・・・15g 揚げ油・・・適宜  
たれ・・・醤油・・・4cc 砂糖・・・4g だし汁・・・40cc 片栗粉・・・2g

- ① さんまに塩、生姜汁につけておく
- ② たれの材料を鍋に入れて、よく混ぜ火にかける。とろみがついたら火を止める
- ③ ①に片栗粉をまぶして、油で揚げる
- ④ ③をご飯の上へのせ、たれをかけたら出来上がり