



食欲の秋の到来です。店頭にも栗やさつま芋、さんまなどが並び、秋の訪れを感じます。ぜひご家族で旬の食べ物を楽しみながら、秋を感じてみませんか。

☆秋に旬を迎える魚

脂がのった魚はおいしいと言われていますが、旬の魚はまさに脂がのった状態です。魚は海水温が下がる冬に備えて体内に脂や栄養を蓄えるとされています。また、さんまやさばなどの青魚にはEPA（イコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が含まれます。これらは、体内では合成できない脂肪酸で、脳の活性化や集中力を高める効果があります。代表的な秋の魚を紹介します。

○さんま …脂のおいしさが特徴のさんまは秋の味覚の代表格です。おもに北海道や東北地方で獲れる魚（秋刀魚）です。今年はさんまが豊漁と話題です。購入する時は、黒目の周りが透明で口先が黄色く、頭から背が盛り上がっているものを選びましょう。園では6日（月）に「さんまの塩焼き」を提供します。



○あきさば …春から夏に北海道沖に北上していたさばは、秋になると産卵期を迎え南下してきます。おもに（秋 鯖）に東北から北関東にかけての太平洋沖で獲れる魚です。購入する時は、背中の柄がはっきりしていて、色が鮮やかなものを選びましょう。園でもさばは人気で、塩焼き、煮魚、みそ煮と味付けが種類豊富で楽しめるのも嬉しいですね。下記で「さばのみそ煮」を紹介します。



○あきさけ …あきさけは、白鮭の一種で成長したさけが産卵のため川に戻る9～10月に獲れるさけを言（秋 鮭）います。おもに北海道や東北で獲れる魚です。購入する時は、皮と身の間の薄茶色の部分に厚みがあり、身に入ったサシ（白い筋）が真っ白でハッキリとしたものを選びましょう。



○さばのみそ煮（さば1匹分）※写真は右下に載せています

- ・さば…1匹・すりみそ…54g（大さじ3）・砂糖…45g（大さじ5）・醤油…12g（小さじ2）
- ・水…200cc（1カップ）

①さばは、人数に合わせて等分に切る。鍋にすべての調味料を入れ、沸騰したらさばを加えて10分程煮る。

☆10月6日（月）はお月見（十五夜）です。

「十五夜」とは一年で最も美しいとされる「中秋（ちゅうしゅう）の名月」を鑑賞しながら、収穫に感謝する行事です。中秋の名月の時期が里芋やさつま芋の収穫の目安とされていたことから「芋名月」とも言います。園では給食に「お月様サラダ」「さつま芋のみそ汁」おやつにうさぎの顔を描いた「うさぎケーキ」を提供します。

☆10月31日（金）はハロウィンです。

毎年10月31日に行われるヨーロッパが発祥の収穫をお祝いする宗教的な意味合いのある行事です。園のおやつでは缶詰のみかんをかぼちゃんに見立ててお顔を描いた「ハロウィンゼリー」を提供します。

日(曜日)	お給食	おやつ
○1(水)	豚肉のしょうが焼き・もやしのごま和え・みそ汁	りんごゼリー
○2(木)	白身魚のクリームコーン焼き(卵・魚)・玉子サラダ(卵)・コンソメスープ	かみなり揚げ
○3(金)	カレーライス・マカロニサラダ(卵・魚)・チーズ	フルーツ
4(土)	きつねうどん(卵・魚)・じゃが芋のシャキシャキ炒め・フルーツ	おかし
6(月)	さんまの塩焼き(魚)・お月様サラダ(卵)・さつま芋のみそ汁	うさぎケーキ(卵)
○7(火)	麻婆豆腐・ビーフンサラダ(卵)・フルーツ	ラスク
○8(水)	ハンバーグ(卵)・コーンとわかめの酢の物・イタリンスープ(卵)	水ようかん・フルーツ
9(木)	親子遠足(給食:はと〜ゆり)焼き魚(魚)・さといもの煮つけ・すまし汁	ジュース
10(金)	千草焼き(卵)・れんこんのごまマヨ和え(卵)・ミネストローネ(卵)	キャラメルポップコーン
11(土)	和風スパゲティ(卵)・ブロッコリーおかか和え(魚)・フルーツ	おかし(卵)
13(月)	スポーツの日	
14(火)	肉じゃが・ほうれん草のいそ和え・フルーツ	ジャムサンド
○15(水)	魚のオーロラソース焼き(卵・魚)・ひじきの酢の物(魚)・洋風かきたま汁(卵)	きなこバナナ
16(木)	豚肉と野菜のケチャップ炒め・コーンとみかんのサラダ・さといものみそ汁	チョコチップクッキー(卵)
○17(金)	鶏肉の香味焼き・切干大根のナムル(卵)・中華風コンソメスープ(卵)	みかんの2層ゼリー
○18(土)	救給カレー・救給コンソメスープ・ミニゼリー・フルーツ	おかし
20(月)	煮魚(魚)・昆布和え・すまし汁	マドレーヌ(卵)
○21(火)	ポークビーンズ・ひじきのマリネ(魚)・チーズ	和風フレンチトースト(卵)
22(水)	チャプチェ・中華もやしサラダ(卵・魚)・もずくスープ(卵・魚)	フルーツ
○23(木)	さばのみぞれ煮(魚)・ピーナッツ和え・かきたま汁(卵・魚)	ぶどうゼリー
24(金)	チーズオムレツ(卵)・切干大根の変わり和え(魚)・たまねぎスープ(卵)	さつま芋の天ぷら
25(土)	パン(卵)・牛乳・マヨネーズフィッシュ(卵・魚)・コンソメスープ・フルーツ	おかし
27(月)	魚のかば焼き風(魚)・のり和え・みそ汁	野菜ジュース蒸しパン(卵)
○28(火)	南瓜とチーズの重ね煮(卵)・ツナサラダ(卵・魚)・フルーツ	ココア豆腐アイス
29(水)	白身魚のフライ(卵・魚)・おかか和え(魚)・もずくのかきたま汁(卵)	フルーツ
30(木)	わかめごはん・ウインナー・スパゲティサラダ(卵・魚)・コンソメスープ	マヨネーズトースト(卵)
○31(金)	クリームシチュー・ひじきサラダ(卵)・チーズ	ハロウィンゼリー



★3時のおやつの時の飲み物は牛乳・お茶です。
★都合により献立が変更する場合があります。
★献立表の黄色マーカーは魚と卵のアレルゲン表示です。アレルギー児は、除去食または代替食で対応しております。

○の付いている日はスプーンをお願いします。