



きゅうしょくだより



R7年 10月号 あおぞら保育園

朝夕は涼しくなり、秋の食べ物も出回るようになってきました。中でも、秋鮭は色も鮮やかで美味しいのですが、どうやって食べたらいいいのか迷ってしまう方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、北海道の郷土料理でもある「鮭のちゃんちゃん焼き」をご紹介します。ご家庭でも試してみたいかがでしょうか。

【鮭のちゃんちゃん焼き】

＜材料 4人分＞

生鮭	4切
キャベツ	200g
にんじん	50g
玉ねぎ	1/4個
しめじ	1/2パック
バター	10g
塩	少々
●みそ	大さじ3
●みりん	大さじ1
●砂糖	大さじ1

＜作り方＞

- ①●の調味料を合わせておく。
- ②鮭に塩を振り10分ほどおく。
- ③キャベツは3cm角のざく切り、人参は短冊切り、玉ねぎはスライス、しめじは石づきを取って小房に分けておく。
- ④フライパンを中火で熱し、バターを入れて溶けたら鮭を並べ両面を焼く。
- ⑤周りに野菜を敷き、●を回しかけて蓋をして弱火で10分くらい蒸し焼きにする。
- ⑥蓋を開け、水分が多ければ火を強めて水分を飛ばしながら軽く混ぜ、火を止めて完成。



『鮭の栄養』

鮭は身が赤いですが、実は白身魚に分類されます。鮭の身の赤さは、エサのプランクトンの色素からきています。プランクトンの色素は「アスタキサンチン」と言い、鮭はプランクトンを大量に食べるにより、アスタキサンチンを身に蓄積させる性質があります。アスタキサンチンには強力な抗酸化作用があり、細胞の劣化を防ぐ役割があります。また、脳の老化防止や脳血栓・脳梗塞の予防が期待できます。今が旬の鮭を食べてみてはいかがでしょう。

『食を大切に思う心！10月16日は世界食料デー』



世界人口の約8億1500万人もの人が食料を十分に得ることが出来ず栄養不足の状態です。日本は食料自給率が4割、輸入が6割に頼ってしながら『食品ロス』（食べられるのに捨てられてしまう食品）が年間で646万トン発生しています。世界食料デーは1981年に国連が『世界の食料問題を考える日』と設定した日です。この機会に、食べ物大切さや自分たちにできることについて考え家族で話し合ってみてはいかがでしょう。