



西国分寺保育園  
 TEL 042-300-4488  
<http://www.kunitachihoikai.jp/nishi/>  
 平成28年10月26日

涼しい風に澄んだ空。大きく深呼吸したくなるような、気持ちのよい季節ですね。  
 公園や野山の木々が赤や黄色に衣替えを始めました。  
 子どもたちは落ち葉を踏みしめたり、どんぐりを拾ったりと秋の自然に親しんでいます。



## 魚を食べましょう

秋は野菜・果物や魚など、おいしい食物がたくさんあります。魚では、イワシ、サケ、サバ、サンマなどがおいしい時季ですが、この魚にはDHAやEPAが豊富で、血液がサラサラになり、脳の活性化などにも効果的です。買い物に行って魚を選んだり、魚釣りに挑戦したり、魚に関心を持って食べられるようにしたいですね。



## 実りの秋は野山の幸が山盛り

食物の自然の味や香り・色を生かしたうす味で、調味料に頼らずに素材の持ち味を楽しんでみてはいかがでしょうか？薄味のポイントをご紹介します。

- ・うま味の濃い食品を使う (昆布・鰹節・きのこ・干し海老)
- ・香辛料や香味野菜を使う (生姜・しそ・パセリ・三つ葉・カレー粉)
- ・酸味を利用する (柑橘果汁・トマト・酢)
- ・油を使ってこくを出す (ごま油・オリーブ油・植物油)
- ・香ばしい風味をつける
- ・材料の表面に味をつける
- ・塩分は一皿だけに集中して使う



### 柿を使って

- ・柿の大根サラダ・

材料 柿・大根・塩・マヨネーズ

作り方 柿を1cm角に切る。  
 大根はうす切りにして塩でもむ。  
 柿と大根をマヨネーズであえる。

### さつまいもを使って

- ・さつまいもの昆布煮・

材料 さつまいも・刻み昆布・醤油・みりん・塩

作り方 さつまいもを2cmの輪切りにして水にさらす。  
 刻み昆布は洗って水でもどす。  
 醤油・みりん・塩で煮る。

