



鮭の解体を行います(幼児クラス)

保育園へお魚を届けてくれているのは、材木座にある魚丹さん。
今年も、魚丹さんが鮭の解体を見せて下さいます！（23日）
解体後は、恒例！鮭のちゃんちゃん焼きを作って食べる予定です。

鮭は成長段階に応じて、淡水、海水、淡水と生活の場を変えていきます。
海の回遊から3、4年後に出発した川に帰ってきて、産卵をします。（母川回帰）
ほとんどのサケが間違わずに、自分の川に戻ってくるのは、川の臭いを記憶しているからだといわれているそうです。

「いのちを頂いていること」「魚の栄養」「食品の流通」等を少し感じてもらえたら、と思います。当日が今から楽しみです♪



鮭ちゃんちゃん焼



サケは栄養バランスのすぐれた魚です。タンパク質はもちろん、その脂質の中には生活習慣病に予防効果のあるn-3系のEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く含まれています。また、万病のもとといわれる活性酸素を、消去する働きがあるサーモンピンクの色素「アスタキサンチン」や体調を整える各種ビタミン、ミネラルなども豊富に含まれています。

【材 料】	4人分		
☆ 鮭	4切れ		
★ 塩	少々	* みそ	10g
☆ きゃべつ	150g	* みりん	10g
☆ 人 参	40g	* レモン果汁	小さじ1
☆ しめじ	30g	* 三温糖	小さじ1
☆ えのき	30g		
★ 油	適量		

- 1 鮭に塩少々をふりかける。
- 2 きゃべつ、にんじん、しめじ、えのきはザク切りにする。
- 3 鉄板に油を塗って、1と2をのせる。
- 4 *の調味料を合わせ、上からかける。
- 5 直火があたらないようにアルミホイルをかけて230℃のオーブンで15分間蒸し焼きにする。



10月31日はハロウィンです。

日本でも、定着してきたハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すお祭りです。
31日のお誕生日会で、かぼちゃスープを作る予定です。
お家でも、盛り上げて下さいね。