



令和7年度
美保里こども園

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています
夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかり取るように
心がけましょう！

旬
の
魚



「さんま」

選び方

- ・頭の付け根から背にかけて丸くふくらんでいる
- ・背の部分が青々としている
- ・眼がにごっていない



栄養価

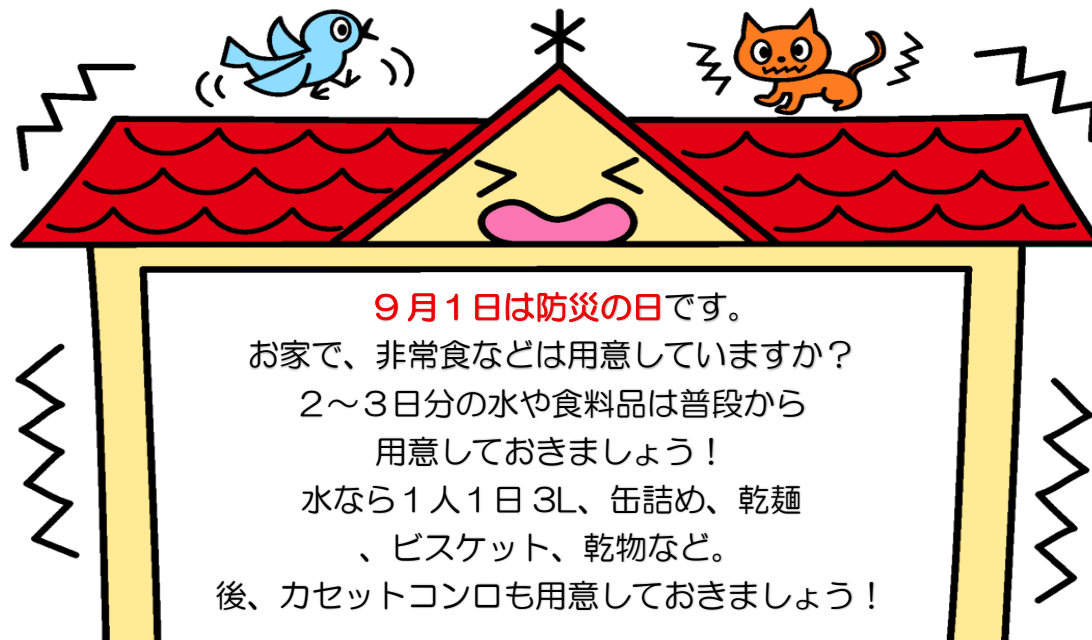
たんぱく質、DHA

※DHA(ドコサヘキサエン酸)：魚の脂肪に多く含まれる不飽和脂肪酸。
脳や神経組織の発育に欠かせない栄養素です。

DHAは高温で調理(揚げもの)をすると減少してしまうので、
焼き物や煮物料理がおすすめです。

豆知識

新鮮なさんまは身が張っているため、
尾びれを手の平で包み込むように持って
頭を上に向けると、ピンと立ちます。



9月1日は防災の日です。

お家で、非常食などは用意していますか？

2～3日分の水や食料品は普段から
用意しておきましょう！

水なら1人1日3L、缶詰め、乾麺
、ビスケット、乾物など。

後、カセットコンロも用意しておきましょう！

十五夜(中秋の名月) 🌕

9月中旬から10月上旬頃、1年で最もお月様が美しく見える日とされています。毎年日にちが変わるのよ♪
今年は10月6日です。

～十五夜に欠かせないもの～

＜お団子＞収穫の秋に感謝しお団子をお供えします。

＜すすき＞収穫される稲穂に似ていてお月見の飾りに使われます。魔除けの意味もあるよ。

＜うさぎ＞お月様の模様がウサギに見える、月でお餅をついているように見える、と昔から諸説あります。

★お家で簡単にできる★

★防災メニュー★

サバ缶とトマト缶の
カレーライス♪

材料(2食分)

- 鯖の水煮缶 1/2缶
- 水(ペットボトル) 100cc
- カットトマト缶 200g(1/2缶)
- ドライパセリ 適量
- カレールウ 2かけ
- ご飯 2食分

作り方



フライパンに鯖の水煮、
カットトマトを入れ、水
を加えて火にかける。

沸騰したら、カレールウ
を加えて混ぜ、煮溶か
す。

(非常時はラップフィルムを貼り付けた)お皿に
ご飯と2を盛り付け、ド
ライパセリを上から振
る。