



まだまだ暑い日が続いていますが、朝夕少し冷え込む季節になってきました。そして、これからはいよいよ実りの季節になります。たくさんの食材が旬を向かえ、食欲も増してきます。ぜひ、ご家庭でも旬の食材多いに取り入れてみてください。



秋の旬といえば、さんまです。給食では、さんまのかば焼きがみんなの食卓に登場します。魚の苦手なお子さんでも甘辛のたれで食べやすくなり、みんなの人気メニューです。作り方を簡単に紹介します！

- ① さんまは三枚おろしにして、小骨を処理しておきましょう。(スーパーで三枚おろしにしてくれますよ！)
  - ② 三枚おろしのさんまを半分にきり、酒、しょうゆ、しょうがのしぼり汁につけておきます。
  - ③ ②に小麦粉、片栗粉をまぜた粉をまぶし、フライパンに油をいれ、中火でゆっくり両面を焼きます。
  - ④ こんがり焼き色がついたら、お皿に一旦取り出します。
  - ⑤ フライパンは、ペーパータオルでふき取り、そこに調味料を分量分いれ、ぐつぐつとなるまで沸騰させます。
  - ⑥ 沸騰したら、④を入れて、絡めながら少し火を通してから火をとめ、お皿に盛りつけます。
- ※1 砂糖は、分量の1.5 倍入れると子どもたちはもっと食べやすくなります。  
※2 大人はお好みで、山椒の粉を振りけるとよいでしょう。

さんまの栄養・・・  
たんぱく質や脂質が多  
く、ビタミンB12、Dや  
DHA も豊富です。



今月も子どもたちに人気があった手作りおやつレシピを紹介したいと思います！！

☆ミニホットドック

材料：ホットケーキミックスの粉、卵、牛乳、ウインナー、油

- ①ホットケーキミックスのタネを固めに作ります
- ②ウインナーを①にくぐらせます
- ③160度の油でゆっくりと揚げたら完成！

☆卵サンド

材料：ロールパン、卵2つ、砂糖大3、牛乳大1

- ①卵、砂糖、牛乳を混ぜていり卵を作ります
- ②ロールパンにはさんだら完成です！



☆コーンたこ焼き (たこ焼きの粉、水、コーン、油)

たこ焼きのタネを作りコーンを入れて焼くだけです！

※カリッと丸く焼けるポイント★

- ・たこ焼き器の丸の1/3くらいまで油を入れる
- ・生地を丸の半分までいれる→火が入ってきたら鉄板が見えなくなるまでさらに生地を流し込む
- ・表面に穴があいてきて、いい匂いがしてきたら周りのはみ出してる生地ごと丸め込む
- ・クルクルしておいしそうなお焼き色になったら完成です！！



今月は、ハロウィン祭りがあります。行事食も楽しみにしてくださいね。

以上、紹介した3つのレシピはおやつに限らず、前日にお子さんと一緒に作って次の日の朝ごはんにして頂いても楽しさが2倍になるかもしれませんね♪

また、給食のメニューで作り方など気になるものがございましたらお気軽にお声かけください！小田原市から送られてくる給食のレシピをコピーしてお渡しすることも可能です。