



# きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ  
2024. 12月号

12月は日照時間が短く、体内リズムが崩れやすい季節。  
そんな時期だからこそ保育園では栄養バランスを意識した献立を心がけています。  
魚や豆乳、きのこを使った料理は、子どもたちの骨の成長を支えるためのビタミンDをしっかり補給できるように配慮しています。  
また、寒さで冷えがちな体を温める煮物やスープも人気です。  
心と体が温まる食事で、健康な毎日を過ごしてもらえよう願っています。



## 食育について



11月から法人統一食育魚解体が始まりました。  
これから脂が乗り一番おいしくなる旬の魚「鰯」を解体します。  
「一匹」の魚からスーパーなどに売っている「切り身」になるまでの過程や、実際の魚の体を観察し、命をいただくことに感謝する心を学びます。

### 【鰯について一口メモ】

ブリは漢字で書くと「鰯」。師走(12月)になると脂が乗っておいしくなる魚だからこの漢字になったと言われています。

また、「出世魚」と呼ばれ、日本では縁起の良い魚として知られ、門出を祝う席などの料理によく使われる食材の一つです。

### レシピ: 鰯照り焼き

材料: 鰯切り身 4枚  
醤油 大さじ2  
砂糖 大さじ2  
みりん 大さじ2  
酒 大さじ2  
生姜汁 小さじ1  
食塩 適量

作り方: ① 鰯は塩をふり10分ほどおいたら水分をよく拭き取る。  
② ボールにたれを合わせておく  
③ フライパンに油を熱し鰯を焼く  
④ 8割火が通ったら、たれを入れ、少し煮詰めて出来上がり

#### \*ポイント① 下処理で臭みを取る

スーパーではすでに下処理をして、カットして販売されているものがほとんどでそのまま焼いても大丈夫ですが、時間があるときには臭みをとる下処理をするとよいでしょう。方法は、塩を軽くふり、そのまま10分ほど放置したあと水分をキッチンペーパーなどでよく拭き取ります。そのほかにもお酒で洗う、軽く熱湯をかけるなどの方法もあります。

#### \*ポイント② 基本の調味料は比率が大切です

どんな魚でも照り焼きにする場合は、酒、砂糖、みりん、醤油を1:1:1:1の割合がちょうどいいといわれています。

お好みで甘めに仕上げたいときは、砂糖かみりんを1.5に増やします。また逆に辛めにしたときはしょうゆを1.5の割合に増やし味を調節します。