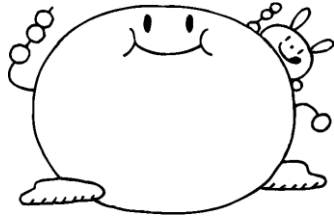




令和3年9月1日

釧路市こども保健部 こども育成課保育担当

秋は食べ物もおいしく、お店にも釧路産の野菜や魚などが多く並びます。保育園の給食にも、今月はさんまや鮭、かぼちゃ等を使ったメニューが多く入っています。野菜や魚がとれる時期「旬」と、そうでない時期とでは、食材の栄養価も違います。「旬」を意識して食べる事は、おいしいだけでなく栄養価も高いのです。ぜひ、この時期とれるおいしい食材を、たくさん味わいましょう！



お月見を楽しみましょう
今年のお月見は9月21日です

お月見とは、1年の中で最も澄み渡る旧暦の8月に、美しい明るい月を眺める行事のことで、「十五夜」とも言います。十五夜は別名「中秋の名月（ちゅうしゅうのめいげつ）」とも呼ばれ、秋の真ん中に出る月という意味があります。お月見には、美しい月を眺めるだけではなく、収穫に感謝して、月に見立てたものや収穫物を※お供えするという風習もあります。

※お供えとは、お月見の日にお供えものを飾ったり、お皿に並べたりすることです。

～お月見のお供えものであるススキ、月見団子、農作物(イモ類)をご紹介します～

ススキ

秋の七草の1つでもあるススキには、悪霊は災いなどから収穫物を守り、翌年の豊作を願う意味が込められています。

月見団子

月に見立てたお団子をお供えすることで、月に収穫の感謝を表します。十五夜では15個、十三夜では13個を、ピラミッドのように積んでお供えします。

農作物

お月見は、豊作を祝う行事でもあります。里芋、栗、枝豆など、収穫されたばかりの農作物をお供えし、収穫に感謝します。

くしろプライド釧魚

釧路でとれる豊富な水産物の中から、生産者が特に自信と誇りを持っておすすめする「旬」の魚をプライド鮮魚（せんぎょ）として、月ごとにPRしています。

9月・10月が旬の魚は、秋鮭（シロザケ）です。その他にもイワシ、イカ、クジラといろいろあります。

旬の物を食べる事は、おいしく栄養価も違います。ぜひ、おうちでも旬の食材に注目してみてください。

くしろプライド釧魚
ホームページで、
釧路で水揚げされ
魚の旬をご覧ください



♪作ってみませんか♪ 鮭のパン粉焼き

材 料(大人2人+子供2人分)

- ・ 生鮭(40g) 6切
- ・ 塩・こしょう 少々
- ・ 小麦粉 24g (大さじ3)
- ・ 卵 18g (約1/2個)
- ・ パン粉 24g (1/2カップ)
- ・ パセリ 適量
- ・ 粉チーズ 大さじ1
- ・ サラダ油(オリーブ油) 12g (大さじ1)

これから旬の食材となる秋鮭。身自体があっさりとしているので、そのまま焼いて食べるよりもバターや油を使った料理に向いています。ぜひお試しください！

★タイム、ローズマリー等をパン粉衣に混ぜるとハーブ焼きになります。

【作り方】

1. 鮭に塩こしょうする。
2. 鮭に小麦粉をまぶし、溶き卵をくぐし、フライ衣をまんべんなくまぶしつける。
3. フライパンを熱し、油を入れ、2の魚を入れ、両面に軽く焼き色をつけて焼く。