



いま しゅん にんき  
**今が「旬」！人気のさんま**  **が登場します。** とうじょう

たくさんとれて、おいしい時期を「旬」と呼びます。季節により出回っている物も変わっていきますが、最近では、育てる環境が工夫され、いつでも様々な食べ物が手に入るようになってきました。



さんま(秋刀魚)は、9月～10月頃にかけて脂がのってきて、この時期が一番おいしくなります。頭とからだの発達に欠かせない栄養素がいっぱい含まれ、お店には、加工した缶詰も売られています。また、さんまに含まれているたんぱく質は、消化されやすく、牛乳やチーズよりも質が良いとも言われています。

※DHA(ドコサヘキサエン酸)・・・青魚の脂に含まれていて、脳の発達に欠かせない栄養素です！  
 育ち盛りの子どもはもちろん、中高年の方々にも必要です。



わふうむにえる  
**《さんまの和風ムニエル》**

つくかた  
**【作り方】**

材料	ひとり分量(グラム)
さんま (ワイル状の物)	40
しお塩	少々
はくりきこ薄力粉	3
あぶら油	適量
ほんず酢	1.5

- ① さんまに塩をふっておく。
- ② ①に薄力粉をまぶす。
- ③ フライパンに油をひき、②を並べて、中火で両面をこんがりと焼く。
- ④ ③を皿に盛りつけ、ほんず酢をかける。



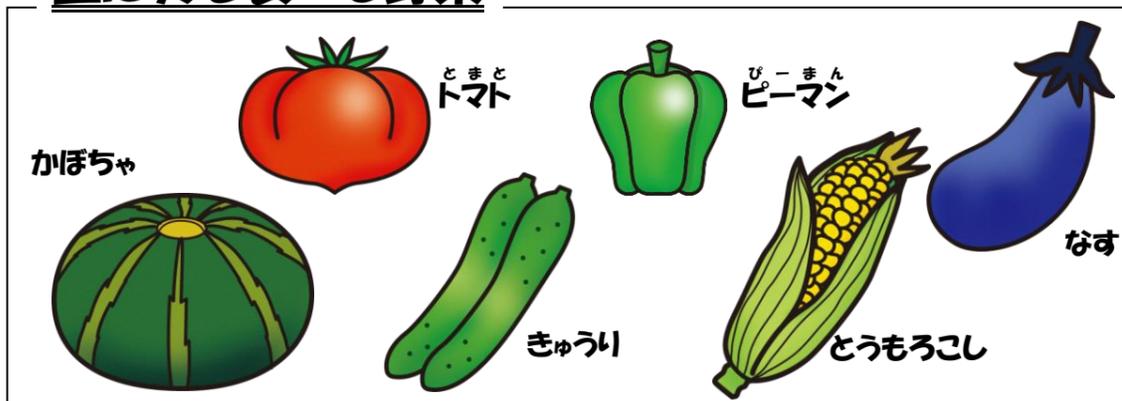
※フィレ:3枚おろしにした片身の部分

アレルギーの心配が無ければ、さんまは食べて欲しい食材のひとつです！まだまだ暑いですが、秋はもうそこまで来ています。旬のものを食べることで、季節を味わってみませんか～！

たもの た **食べ物の「食べているところ②:実」** み

こんかい おも み ぶぶん た やさい しょうかい  
 今回は、主に実の部分を食べる野菜のご紹介です。

おも み た やさい  
**主に実を食べる野菜**



なつ あき はなし  
**夏なすと秋なすのお話**

収穫される時季で呼び名が変わります。一般的に、夏なすは強い日差しをあびて育つので皮が厚く、種が多めで水分が少ないため煮崩れしにくいです。秋なすは柔らかく水分が多いので、焼きなすに向いています。

むらさきいろかわみく なすにん めんえきりよく  
 紫色の皮に含まれているナスニンには、免疫力を上げる効果があると言われています。



主に実を食べる野菜は、色とどいな物が多いです。どんな色をしている？とクイズのように聞いてみると楽しい答えが聞けるかもしれません。

また手に取ってみることで、どうやって育てられてここまで来たのかを想像してみても良いかもしれませんね♪

※次回の掲載は、10月を予定しています。