

給食だより

2025 年 9 月号

まだまだ暑い日もありますが、日が落ちるのが早くなってきました。
少しずつ、秋に向かっていきますね。

秋といえば…読書の秋、運動の秋、そして **食欲の秋！！**

あきざけ

今月の食材は **秋鮭** です。



鮭は川で生まれ、稚魚になったら海に行きます。そして約 4 年回遊した後、生まれた川で産卵し、一生を終えます。こうして秋に産卵のため戻ってきた鮭を秋鮭と言い、別名**白鮭（シロサケ）**とも言います。卵や白子へ栄養や体脂肪が使われているので、脂が控えめで、さっぱりとした味わいが特徴です。今回は鮭に関するクイズを少しだけ用意しました♪ぜひやってみてください。

問題①：鮭は淡水魚ですが、人生のほとんどを海で過ごします。なぜわざわざ海にでるのでしょうか。

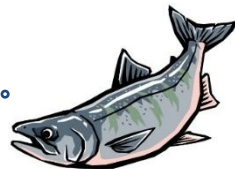
- A 海の方が流れが緩やかだから B 海の方がしょっぱいから
C 海の方がエサが多いから

問題②：海に出た鮭は産卵のため故郷の川を目指します。仮に 1 万匹を海に放したとすると、帰ってこられる鮭は何匹ぐらいでしょう。

- A 50 匹 B 200 匹 C 500 匹

問題③：鮭は次のうちどれに分類されるでしょう。

- A 白身魚 B 赤魚 C 青魚



わかりましたか？正解はレシピの下をご覧ください!!

秋の味いい♪

秋鮭ときのこのホイル蒸し

～材料～（2 人分）

鮭	2 切れ
玉ねぎ	小 1/2 個
えのき	1/4 袋
しめじ	1/4 袋
塩こしょう	少々
酒	大さじ 1 ずつ
バター	10 g ずつ

～作り方～

- ① 玉ねぎは薄切りに、えのきとしめじは食べやすい大きさに切ります。鮭は塩こしょうをふる。
- ② アルミホイルにバター（分量外）を薄く塗り、玉ねぎを敷き、鮭→きのこ→バターの順に置き、最後に酒を回しかける。
- ③ アルミホイルの口をしっかりと閉じ、フライパンにのせ、1 cm 程水を入れ、蓋をして中火で 10～15 分蒸す。
- ④ 玉ねぎがあめ色になったら完成♪お好みで醤油やポン酢をかけてどうぞ。柚子胡椒もおすすめです♪

クイズの答え…①C、川にはエサがほとんどありません。 ②A、0.5%以下 ③A、別名「白鮭」の由来です。

小出保育園