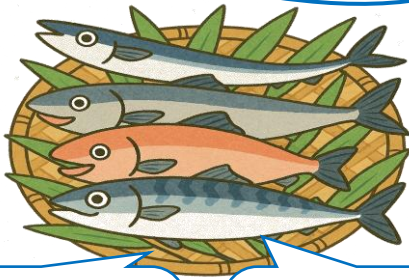


あき さかな た 秋の魚を食べよう！



カルシウムやビタミンDで骨をじょうぶにするよ！

DHA・EPAは目や頭を元気にしてくれるよ！

さんま・さけ・さば・いわしは秋が旬！
栄養もいっしょに美味しく食べよう！



お造りだけじゃない！魚のおいしい食べ方

照り焼き・フライで
サクッと

カレー粉を使って
風味を楽しんで

レモンやしょうがで
においを消す

ほぐして混ぜご飯や
たたいてつみれ汁に

あき 秋のおいしさ味わおう！

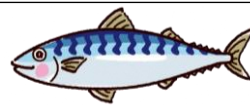
【材料 4人分】

・さばフライ	
さば (三枚おろし)	1尾分
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
・カレーソース	
マヨネーズ	大さじ3
カレー粉	小さじ1
乾燥パセリ	適量

さばのカレーフライ

【作り方】

1. さばを食べやすい大きさに切り、塩こしょうを振る。
2. 水に溶いた薄力粉、パン粉の順につける。
3. ボウルにカレーソースの材料を入れ混ぜる。
4. フライパンにサラダ油を1cm程度入れ、170度に熱し、2のさばを入れて上下に返しながら、きつね色になるまで揚げる。
5. 4をお皿に盛り、ソースをそえて、できあがり！



10月10日は

「目の愛護デー」〇×クイズ！

目に大切なことを考えて、全問正解を目指そう！

Q1. 色のこい野菜に多いビタミンAは、夜でも物が見えやすくする働きがある。



Q2. テレビやゲームをしたあとは、目をこするとよい。



Q3. 目の健康にも役立つDHAは、青背の魚(さんまやさば)の身や血合いに多く含まれている。



今年(ことし)の十五夜は10月6日(月)

十五夜は秋の収穫に感謝する行事です。

すすきを飾り、いもやお団子をおそなえしてお月見をします。

給食では、いもちを使った「お月見汁」や里芋を使った「さといも汁」が登場するよ。

当日には、夜空を見上げて、

まんまるのお月さまを

楽しみましょう！



クイズの正解率
(正解率) × 100 (不正解率) ÷ 100
100% × 100 = 10000 (不正解率) ÷ 100 = 0