



令和8年10月1日



北たみや保育園

〇〇の秋という言葉がありますが、やはり食欲の秋!!は欠かせませんよね。さつまいもやかぼちゃ、きのこ類に魚etc. と、秋はおいしいものがたくさん！今月も旬の食材を取り入れた美味しい給食で季節を感じてほしいと思います。そして秋と言えば新米！美味しいご飯でますます食欲が進みそうですね。



～鮭を焼くと出てくる白いものってなんだろう！？～

鮭は年間を通して手に入りやすい魚ですが、旬は9～11月頃です。お家でも食卓に登場することが多い魚だと思います。塩焼き、フライ、ムニエルなど鮭のメニューはたくさんありますが、鮭を焼いた時に表面から白いものが出てきたことはありませんか??

「これ、なんだろう?」と思ったことがある方もいるかもしれません。実はこれは「アルブミン」と呼ばれるタンパク質なんです。アルブミンは生の状態では透明で身の中に含まれていますが、鮭を加熱すると身が収縮して内部にある水分とともにアルブミンが表面へ押し出されます。さらに加熱されることによりアルブミンが白く固まって「白いかたまり」になるのです。

タンパク質なので食べるのに問題はありません。少量なら自然におこる現象ですが、たくさんある場合は焼きすぎかもしれません。気になる場合は焼き時間や火加減を調整してみるのもいいかもしれませんね！



9月の食育活動でお米の“脱穀”をしました。牛乳パックに稲を入れて口を閉じ、力いっぱい引っ張る!!と、パラパラと稲からお米が外れるんです。みんなもくもくと引っ張っていました。そして牛乳パックの中にはお米がたくさん！最後にみんなが脱穀したお米を(手作り)精米機で精米しましたよ～。

そして午後のおやつは精米したお米を使った“おにぎり”。自分たちで脱穀したお米をラップで包んでニギニギ朝の活動を思い出しながら美味しくいただきました♪

