

日常の食育のヒントとして、参考に御覧いただき、御活用ください。

◎今月の旬の食材

さつまいも さといも 大根 白菜 ブロッコリー カリフラワー ごぼう  
小松菜 ほうれん草 れんこん にんじん キャベツ りんご みかん

◎今月の行事食

1 月 7 日（水）「七草がゆ」

1 月 9 日（金）「鏡びらき」

（鏡開きは1月11日（日）のため、保育園では9日（金）に鏡びらきにちなんだおしるこを出します）

◎具体的な主な献立と提供日

6・20日「花野菜のカレーソテー」（ブロッコリー・カリフラワー）

7日「七草がゆ」（小松菜）

7・21日「ぶりの照り焼き」「いりなます」（大根・人参・れんこん）

8・22日「ふかしいも」

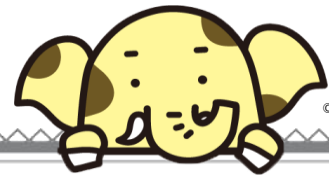
9・23日「おしるこ」

26日「鶏のみぞれ煮」（大根）、「豚汁」（さといも・ごぼう）

14・28日「あつあつ煮」（大根・人参）

知って得する  
食の知恵袋

◎今月の食育アドバイス◎



©新座市 2010

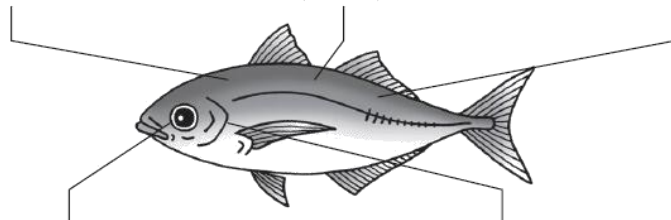
魚を食べよう

海に囲まれ、多くの河川もある日本では、さまざまな魚を食べる機会に恵まれています。新鮮な旬の魚はおいしいことに加え、栄養価が高いのも魅力です。三枚におろすなど下処理の手間を省きたい時は、スーパーの鮮魚売り場でおろしてもらったり、下処理済みの商品を選んだりしてみましょう。

新鮮でおいしい魚の選び方

1尾の場合

- ・全体につやがあって美しい
- ・皮に光沢があり、張りがある
- ・身が厚く弾力がある



・目が澄んでいて張りがある

・エラが鮮やかな赤色やピンク色をしている

切り身の場合



- ・色鮮やかで透明感がある
- ・ドロップ（血や水分）が出ていない
- ・全体につやがあって美しい
- ・血合いがきれいな赤色をしている