



給食だより 10月号



秋の味覚 魚を食べよう



ご家庭では魚をどれくらい食べていますか？魚は古来より日本人の食生活に欠かせず、栄養豊富な食品です。こども園でも魚を使った献立が登場しますがいつも大人気です。

魚の栄養いろいろ

魚には子どもたちの健康に役立つ栄養素がたくさん含まれています。また、魚を食べることは将来の生活習慣病の予防につながることもさまざまな研究結果によりわかっています。

- ★たんぱく質・・・アミノ酸のバランスが良い、良質なたんぱく質を豊富に含みます
- ★DHA・・・魚の脂質に含まれる成分で、脳の働きを活性化し、記憶力を高めます
- ★EPA・・・DHA同様脂質に含まれ、血栓をできにくくし動脈硬化や心筋梗塞のリスクを下げます
- ★ミネラル・・・わかさぎやししゃもなど骨ごと食べられる魚は、カルシウムを豊富に含みます。

白身魚・赤身魚・青魚の違いは？

赤身魚は、かつおやまぐろの回遊魚に多く、たんぱく質や鉄分、ビタミンAが豊富です。白身魚は、カレイなどの海底魚で、赤身魚より水分が多い為、すり身製品の加工などに向いています。青魚は、背の部分が青いさばやいわしなどで、DHAなどの脂質が多く含まれます。

秋に美味しい魚は？

秋に旬を迎える魚の代表的なものです。塩焼きにしたり、味噌煮などもよく合います。

さけ



さんま



さば



今年は不漁で高値です(T_T)

最近では、切り身の魚が多く出回っていることから、普段食べているのがどんな魚なのか知らない子どもも多いかもしれません。一緒に買い物に行って魚を選んだり、どんな姿の魚なのかを調べてみるのも良いですね。

おすすめレシピ

鮭のちゃんちゃん焼き（分量：幼児1人分）



・生鮭	50g
・塩・こしょう	少々
・キャベツ	44g
・玉ねぎ	39g
・にんじん	22g
・油	1.5g
・みりん	6g
・みそ	5g
・水	少々

【作り方】

- ① 鮭は一口大に切って塩・こしょうをふっておく。
- ② 玉ねぎはくし形、キャベツは一口大に切る。
にんじんはいちょう切りに切っておく。
- ③ 鍋を熱し、油をあたため、②を炒める。
- ④ ③に①を加え、蒸し焼きにして、火が通ったら
（ の調味料を混ぜ合わせる