



# 給食だより



はじめとした季節がやってきました。細菌による食中毒が増えてくる時期ですので、調理や食事の前は手洗いをしっかりとおこないましょう。

皆さんは、日々どれくらいの魚を食べていますか？今回は魚の栄養がテーマです。

## ・・・魚介類についてもっと知ろう！・・・

### Q1. なぜ、魚はからだに良いといわれるの？

#### A. 魚は、栄養素の宝庫！

良質なたんぱく質・DHA・EPA・タウリン・カルシウム・ビタミンが多い

#### DHA

特に背の青い魚に多く含まれ、人間の脳の細胞をつくる大切な栄養素で、悪玉コレステロールや脂肪を減らす働きがある。

#### EPA

血液をサラサラにし、免疫力向上や精神安定に効果がある。

#### カルシウム

歯・骨・爪などからだを支えるために不可欠な栄養素。魚の骨だけでなく、皮の内側の肉にも多く含まれる。

皮・血合い・骨  
まで食べるとより  
栄養価アップ！

### Q2. えびやイカ、タコには、どんな栄養があるの？

#### A. 高たんぱくで、低脂肪！ タウリンを豊富に含む

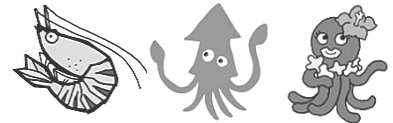
#### タウリン

肝臓の胆汁分泌をうながし、コレステロールを排出するため、血中コレステロール値を低下させる働きがある。水溶性のため、煮物やスープは汁もきれいに食べたほうがより多くとれる。するめの表面の白い粉はタウリンなどの成分。

#### その他

えびの赤い色は、サケにも含まれるアスタキサンチン。抗酸化作用が強く、疲れ目の改善、美肌にもよいと言われている。

殻ごと食べる桜えびは、カルシウムや食物繊維のキチン・キトサンも多く含まれる。



### Q3. どれくらいの魚を食べたらいいの？

#### A. 大人で1日1切くらい。幼児は半分～2/3切(スーパーのさけ切身は70gくらいが多い)

さばやさんま、まぐろなど背の青い魚を多めに、さけやうなぎなど他の魚も食べよう。

主菜が肉のときでも、副菜や主食、汁物、おやつに魚を取り入れることで、摂取量アップ！

例えば●ツナ缶・カニ缶・ホタテ缶・しらす・えび・イカ・タコは・・・サラダや和え物、炒め物、ピラフ

- 魚缶は・・・ひき肉の代わりに「そぼろ」、大根煮、混ぜご飯、丸めてつみれ汁
- いりこの粉末は・・・だしやふりかけ
- ツナ缶・アンチョビ・オイルサーディンは・・・スパゲティやピザ
- いりこ・するめ・桜えびは・・・炊き込みご飯やおやつ



自宅では魚をあまり食べなかった子どもたちも、園ではよく食べていることが多いと思います。骨を取るのが少々面倒・・・かもしれませんが、丈夫なからだ作りと将来の健康を考えて、日々の食事で少しでも多く摂取していきたいですね。

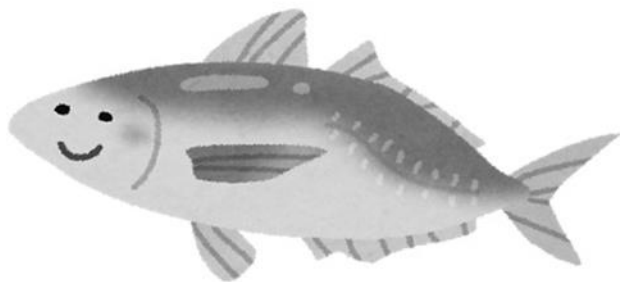
みどり野保育園

# あじを食べよう

世界中の暖海域に生息し、暖流に乗って移動する回遊魚。  
アジ科の魚はたくさんいますが一般的に流通しているのは、マアジやムロアジ、シマアジなどです。

## おいしいあじの見分け方と保存

目が澄んでいる



旬は 5～7月

腹が  
盛り上がっている

DHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)  
が豊富です

- ★ 血流の改善を助け、記憶力の向上や認知症予防におすすめです
- ★ 豆あじや小ぶりのあじは、丸ごと揚げると骨まで食べられるのでカルシウムが摂れます
- ★ EPA・DHAは脂の成分なので煮る・漬けるなどのあぶらごと摂れる調理方法がおすすめ

◆ できるだけ早く内臓を取り除き冷蔵庫へ入れる

## 《季節メニューのご紹介》

### ★じゃが芋団子みたらしあん★

《 材料 》 子供1人分

白玉粉…15g    じゃが芋…30g    上新粉…10g    砂糖…5g    醤油…3g  
片栗粉・水…少々

《 作り方 》

- ① じゃが芋は蒸すかゆでて、つぶす。
- ② 白玉粉に水を少しずつ加えてこね、①も加えて、上新粉でかたさを調整し、耳たぶくらいのやわらかさにする。
- ③ ②を小さく丸め、中心をくぼませる。
- ④ 沸騰したお湯に③を入れてゆで、団子が浮いてきて、完全に火が通ったら、冷水にとり、冷めたらザルにあげる。
- ⑤ 砂糖・醤油を混ぜて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ ④に⑤をからめる。



♪お子様と一緒に作ってみてください。

ゆっくりとしっかり噛んで食べてくださいね♪

