



給食だより

2023年12月号



朝夕の寒さが一段と厳しくなってきました。12月22日は“冬至”という、一年のうちで昼がもっとも短い日です。冬至ともなると師走もいよいよ大詰め、お正月ももうすぐです。お正月の料理に登場する魚といえば、サケやブリがおなじみですが、ブリは師走に脂がのっておいしくなるから漢字で『鰯』と書く、という説があります。今回は魚の種類についてみてみましょう。

魚の種類と栄養

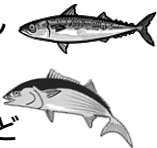
【赤身魚をみてみよう】

● 赤身魚といえば？

あじ
まぐろ
さんま
かつお



いわし
さば
ぶり
など



赤身魚は長い距離を泳ぐ回遊魚が多い。酸素をたくさん必要とするので、体内にミオグロビンという酸素を貯蔵する色素たんぱく質とヘモグロビンという酸素を運ぶ色素たんぱく質を多く含む。そのため、身が赤い！

● どんな栄養がある？

ミオグロビンには鉄が多く含まれる。脳の発達を助けるDHAや血液をサラサラにするEPAを含むものが多い。

● どんな味がする？



脂肪分を多く含む傾向があり、回遊しているため身が引き締まっている。旨みがあり濃厚な味わい。

【白身魚をみてみよう】

● 白身魚といえば？

かれい
たら
さけ
たい



ひらめ
ふぐ
あなご
など



白身魚は沿岸魚、深海魚に多い。獲物に対する瞬発力を必要とするが、あまり動き回らないので大量に酸素を必要としない。ヘモグロビンやミオグロビンが少ないので、身が白い！

さけの赤色はエサのオキアミに含まれるアスタキサンチンという赤い色素が原因



● どんな栄養がある？

高たんぱく質で低脂肪。血管に弾力を与え、骨や関節を強化するコラーゲンも豊富に含む。

● どんな味がする？

脂肪分が少ない傾向があり、淡白な味わい。加熱すると、ほろほろとやわらかい。

魚はからだの成長に欠かせない栄養をたくさん含んでいます。しかし魚の消費量は近年減少傾向にあり、食べる種類にも変化がみられ、切り身で売られることの多い魚が人気です。

旬の魚を選べば、年間を通していろいろな種類の魚を食べることができます。時期によって、どんな魚が多くお店に並んでいるのか、こどもと話しながらいり物をしてみましょう。

豆乳を飲もう



大豆に水を加え、すりつぶして液状にし、こしてから加熱した乳状の飲料です。
大豆の栄養素を引継ぎ、良質なたんぱく質が豊富です。

豆乳の種類

調整豆乳

大豆固形分6%以上のもの

砂糖や食塩などの調味原料を加えて飲みやすくした豆乳

無調整豆乳

大豆固形分8%以上のもの

大豆と水のみからつくられたシンプルな豆乳



JAS法より

豆乳の栄養

植物性たんぱく質

からだを作る



イソフラボン

骨粗鬆症予防

エストロゲンとい女性ホルモンに似た働き

果物とシェイク



豆乳にお好みのフルーツを
合わせてミキサーにかけるだけ。
とっても飲みやすくオススメです♪

今が旬のメニューのご紹介！



白菜の豆乳ポタージュ



<材料> 2人分
白菜 350g
玉ねぎ 80g
じゃがいも 80g
無調整豆乳 100cc
塩・胡椒 適宜
水 150cc

<作り方>

- ① 白菜・玉ねぎ・じゃがいもを薄切りにし、塩を加えてしんなりするまで中火で炒める。
- ② 水を加え十分柔らかくなったら、ミキサーかブレンダーで滑らかにする。
- ③ 豆乳を加え、塩、こしょうで味を調え、中火にかけ、沸騰する手前で火を止めて出来上がり。



ミキサーが無ければそのまま煮込んでも
シチュー風になり、美味しいですよ！

