



食育だより

令和4年11月
認定こども園あおがき

運動会も終わり、秋の実りをおいしく味わえる季節になってきました。子どもたちの食欲も少しずつ増えてきています。園で収穫したかぼちゃ、さつま芋、黒ごま、枝豆などの食材を給食やクッキングで使用し、旬の味を楽しんでいます。たくさん食べて、元気に過ごし、風邪や病気に負けない体を作りましょう！

今月のテーマ ～魚を食べよう～

魚は健康の維持に大切な栄養をたくさん含む日本の代表的な食べ物です。しかし、その消費量は減り続け、平成18年には、ついに「肉の消費量」が「魚の消費量」を上回りました。

海に囲まれ、地域性豊かな魚食文化が育まれてきた日本。魚をおいしく食べる経験を通して魚の良さを子どもたちに伝えていきましょう。今回は魚に注目して、「魚を食べる利点」と「魚を食べる回数を増やす方法」についてお伝えします。

★魚が健康に良い理由

たんぱく質

体を作る「たんぱく質」がとれる

DHA

脳・目の発育を助ける

脳の働きを活発にして、記憶力を高めます。

ビタミン

生活習慣病のリスクを下げる

魚の油は血液や血管の状態を正常に保つ効果があります。

タウリン

骨を丈夫にする

小魚には骨の健康に必要なカルシウムが多く含まれています。魚肉にはカルシウムの吸収を促進するビタミンDが含まれています。

EPA

カルシウム



★魚を食べる回数を増やす方法

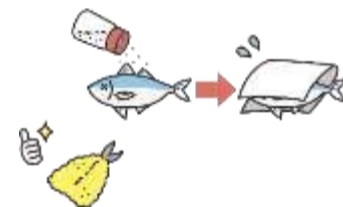
○子どもにとって食べやすい魚を選んで食べる

切り身にしたときに、骨が少ない「さけ」「めかじき」「ぶり」「まぐろ」などが好まれています。特に「さけ」は消費量トップで、白身魚らしく身がやわらかく、臭みが少ないため、子どもにとって食べやすい魚です。

○魚の臭みを減らして食べる

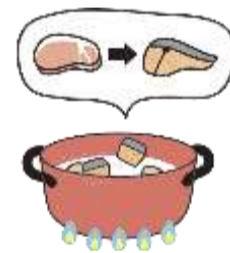
ちょっとした工夫で臭みを減らすことができます。

- 【下処理】 ・1尾を焼くときは、塩をふりかけて15分おき、水分をふきとる。
- ・切り身の場合は、魚を洗い、水分をふきとる。
- 【調理】 ・煮るよりも焼く方が臭みを感じにくくなる。
- ・さらに揚げると油の風味が加わり食べやすくなる。



○魚に置きかえて食べる

	料理名	肉材料	魚材料
主食	チャーハン	豚肉	さば缶またはツナ缶
	三色丼	ひき肉	しらす干し
主菜	照り焼き	鶏肉	めかじき
	シチュー	豚肉	鮭またはタラ
副菜	サラダ	ハム	ツナ缶
	ふりかけ	卵ふりかけ	しらす干しふりかけ



栄養たっぷり！
葉付きの大根やかぶが手に入ったら、作ってみよう！
おにぎりにも。

10月の人気メニュー!!

鮭のもみじ焼き

材料（4人分）

- 鮭・・・4切
- 絹豆腐・・・40g
- 長芋・・・25g
- 卵黄・・・1/2個分
- 人参・・・10g
- マヨネーズ・・・8g
- 薄口しょうゆ・・・小さじ1/2

- ① 鮭に塩こしょうをふる。
- ② 長芋、人参をすりおろし、マヨネーズ、卵黄、醤油をあわせる。
- ③ 鮭に②のをのせ、魚焼きグリルか、オーブントースターで10分焼く。



今月のおすすめメニュー!!

大根菜のふりかけ

材料（作りやすい分量）

- 大根菜・・・100g
- ごま油・・・小さじ1
- ちりめん・・・20g
- 醤油・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1
- 砂糖・・・大さじ2
- かつお節・・・3g
- 白ごま・・・小さじ2

- ① 大根菜はよく洗い、茎を5ミリ幅に刻む。葉の広い部分はみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、ちりめんを炒める。
大根菜を加えて、しんなりするまで炒める。
- ③ 調味料を加えて、汁気がなくなるまで炒め、火を止め、かつお節とごまを加えて混ぜ合わせる。