いわしのアングレース

材料（４人分）
いわし・・・・・４枚
パン粉・・・・・大さじ４
下味用
醤油・・・・・・小さじ１
しょうが・・・・１㎝
片栗粉・・・・・４０ｇ
仕上げ用
砂糖・・・・・・大さじ１強
ウスターソース・大さじ１強

～作り方～
① いわしに醤油・しょうがで下味をつける
② ①に片栗粉を付けて油で揚げる
③ パン粉をフライパンで炒めきつね色にする
④ ウスターソースと砂糖を煮溶かしていわしに付けてパン粉をまぶす

～食育だより～

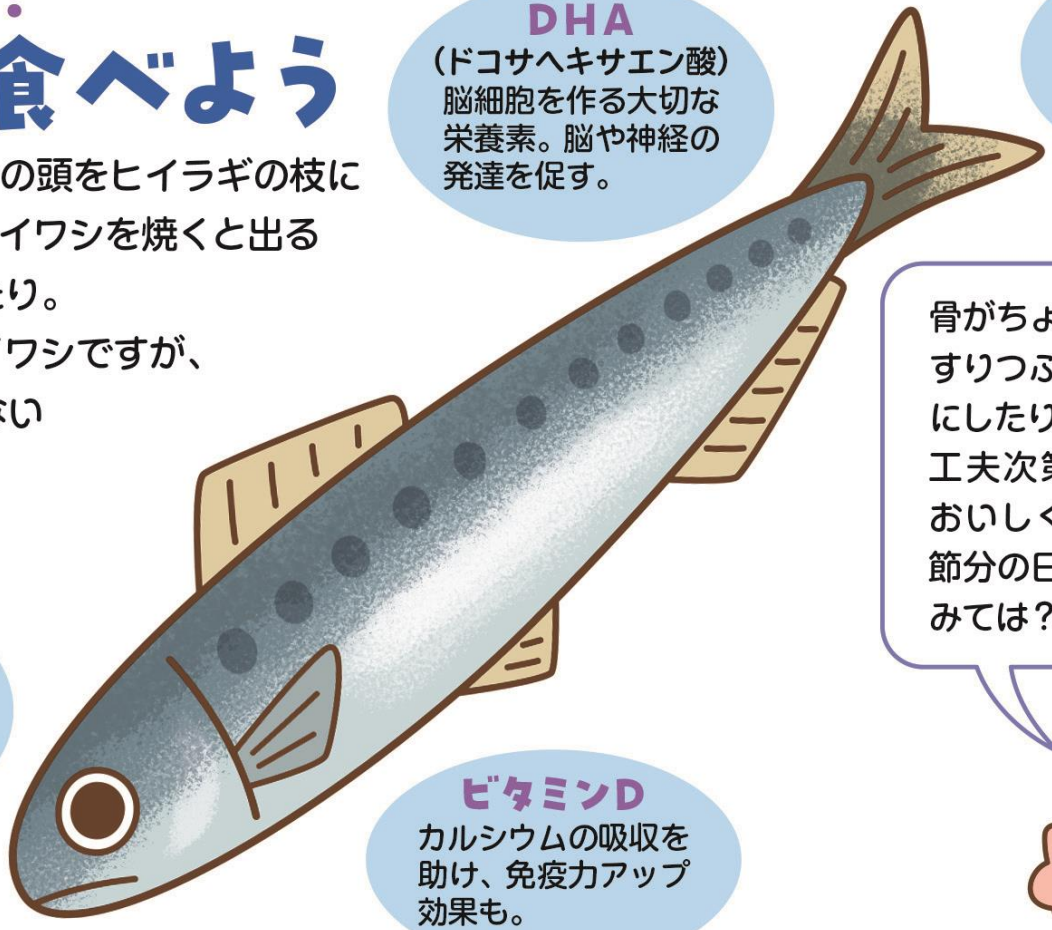
令和6年2月 Part 1
認定こども園あおがき

栄養たっぷり！
イワシを食べよう

節分には、焼いたイワシの頭をヒイラギの枝にさして玄関に飾ったり、イワシを焼くと出る煙と臭いで邪気を払ったり。
節分とつながりの深いイワシですが、子どもの成長に欠かせない栄養素がいっぱい！

DHA
（ドコサヘキサエン酸）
脳細胞を作る大切な栄養素。脳や神経の発達を促す。

カルシウム
歯や骨の素となり、心を落ち着かせる効果もある。



EPA
（エイコサペンタエン酸）
血のめぐりをよくし、血管の健康を守る。

ビタミンD
カルシウムの吸収を助け、免疫力アップ効果も。

骨がちょっと心配ですが、すりつぶしてハンバーグにしたりお団子にしたり、工夫次第で子どもでもおいしく食べられます。節分の日の食卓に加えてみては？

本日の給食です！