

# 給食だより

令和2年8月25日 松島さくら保育園



## 魚を食べて健康生活

魚を食べると「頭がよくなる」「生活習慣病を予防できる」など、健康に良いことは広く知られています。その一方で、毎日の食事では、肉を中心とした食生活を送る家庭が増え、魚離れが進んでいます。子どもを「魚好き」にするためには、いろいろな魚を食べ慣れることが大切。手軽に食べる方法を知って、家庭の食卓に取り入れましょう。

### ★魚の優れた栄養成分

魚は優秀なたんぱく源。また魚油は、肉とは違い不飽和脂肪酸であるDHA・EPAを豊富に含んでいて、脂質代謝異常を予防し、動脈硬化や虚血性心疾患の発症を抑えます。さらに魚の身には、カルシウムやビタミンなど、体に必要なものがいっぱい含まれています。

#### ● 血合肉

ビタミンの宝庫。そして酸素の運搬と貯蔵を行う鉄がたくさん含まれています。

#### ● 普通肉

体を構成する主成分となるたんぱく質が豊富。また、健康に欠かせないEPA・DHAを含みます。

#### ● 筋隔（きんかく）

魚の筋肉を縁どっている白い筋、骨の健康に欠かせないカルシウムが豊富に含まれています。

#### ● 皮

目や皮膚の健康を保つビタミンAを含有。黒い皮には成長を促すビタミンBが豊富です。

#### ● 骨

カルシウムが豊富で、組織結合の主成分であるコラーゲンもたくさん含まれています。

### 魚の栄養



### ☆アジの竜田揚げ 子どもたちに大人気です♪

<材料> 4人分

アジ切り身 4枚

生姜

酒

しょうゆ

片栗粉

揚げ油

<作り方>

1. アジにおろし生姜、酒、しょうゆで下味をつけておく。
2. 下味をつけたアジに、片栗粉をまぶして中温の油でカリッと揚げる。

### ★いろいろな調理方法を知る



\*生臭さが消えて美味しさup  
強火で、皿に盛った時に表になる面から先に焼くのがポイント



\*煮汁と一緒に食べることで美味しさup  
煮たての調味料に魚を入れるのがコツ



\*ふっくらと、旨味と香りを感じる美味しさ  
淡泊な白身魚が最適



\*油のジューシーさが加わって  
食べやすさup  
少量ずつカリッと揚げるのがポイント

魚調理が苦手な理由は「においが手につく」「ゴミが生臭い」といったことではないでしょうか。手につくにおいは、酢で洗ってから石鹸を使えば落ち、生ごみの魚臭さは熱湯をかけるだけで驚く程消すことができます。魚に触れることが嫌な場合は、切り身や缶詰から始めてもOK。まずは、魚を家庭で調理することに挑戦してみましょ。