



しょくいく あきごう 食育だより(秋号)

れいわ ねん がつ 29 日
令和5年 9月29日
しゃかいふくしほうじん せいこうせん
社会福祉法人 成光苑
ひがしいくのあいいくえん きゅうしょくしつ
東生野愛育園 給食室

こくしょ から じょじょ おだ やかな きごう へと うつ か 移り変わるこの時期、子どもたちの食欲もこれから増していくかと思ひます。食欲が増すこの時期は、これまでとは違ふ食材が食べられるようになるきっかけにもなります。

さて、今回の食育だよりでは、魚について取り上げてみたいと思ひます。日本は海に囲まれており豊かな魚食文化でもありますが、近年消費量は減少傾向にあります。今回のお話を通して魚の良さを見直し、食卓に取り入れていただけると幸いです。

★魚の優れた栄養成分

魚は筋肉や髪などからだをつくるたんぱく質を良質な形で多く含んでいます。また、肉と違い不飽和脂肪酸であるDHA（ドコサヘキサエン酸）・IPA（イコサペンタエン酸）を豊富に含んでいて、中性脂肪やコレステロール値を抑える働きがあります。さらに魚の身には、カルシウムやビタミンなど、体に必要なものがたくさん含まれています。

部分別含まれる栄養素

○血合肉

多くのビタミンと、鉄分が豊富に含まれています。

○普通肉

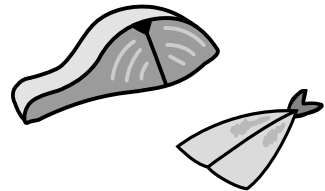
体をつくるたんぱく質と、健康に欠かせないDHA・IPAが豊富に含まれています。

○筋隔

魚の筋肉を縁取っている白い筋。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。

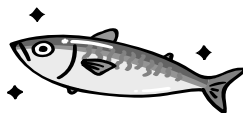
○皮

目や皮膚の健康を保つビタミンAを含み、黒い皮には成長を促すビタミンBを豊富に含みます。



★魚を選ぶコツ

子どもは魚の臭い、味にとっても敏感なので、必ず新鮮なものを選びましょう。切り身の場合は、パックを傾けたとき汁がないものを選びましょう。イワシやアジなどは目がきれい、ハリがありウロコが落ちていないものを選びましょう。魚が苦手な場合は、身がやわらかく、淡白な白身の魚からスタートしましょう。



★魚の調理法



生臭さが消えやすいです
強火で、盛り付け時に上になる面から先に焼くと良いです。

(やく)



煮たてた調味料に魚を入れましょう。

煮汁と一緒に盛り付けましょう。

(にる)



淡白な白身魚がおすすめです。

うま味と香りを感じやすく、強火で蒸すのがポイントです。

(むす)



油のジューシーさで食べやすさが増します。

材料の水気はしっかりと切り、少量ずつ揚げるとカリッと仕上がります。

(あげる)

◎魚調理が苦手な理由として独特な生臭さがあげられます。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ことである程度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大丈夫です。まずは、魚を家庭で調理することに挑戦してみましょう。

ただし、一般的な魚肉ソーセージ、ちくわ、かまぼこなどは、食塩が多く含まれるので、日常的に食べることは避けましょう。また、最近注目されている「さば缶」にも食塩は入っているので、使用する際には魚の塩分を利用して調味料を加減しながら上手に活用しましょう。

★メニュー紹介

◎さかなのおろしソース

材料(幼児1人分)

・ さわら	50g
・ 塩・こしょう	適量
・ しょうが汁	1g
・ 油	適量
・ だいこん	30g
・ だし汁	40g
・ しょうゆ	3g
・ 砂糖	2g
・ かたくり粉	適量

作り方

- ① さわらにしょうが汁と塩・こしょうをふりかけ下味をつける
- ② ①に片栗粉をまぶして油で揚げる
- ③ すりおろしただいこんにしょうゆ・砂糖を加えて火にかける
- ④ だいこんの辛みがとんだら火を止め、かたくり粉でとろみをつける