

毎月19日は食育の日

# 元気モリモリ

おうちのごはん

令和2年10月号

大阪市立福島小学校

鮮度が命!



## おいしく魚を食べましょう!

四方を海に囲まれ、川や湖など豊かな水に恵まれている日本では、魚は昔から食べられてきた大切な食べ物です。しかし、近年は食の洋風化や肉類を好む嗜好の変化から、消費量が減り続けています。体を丈夫にしてくれるたんぱく質やカルシウムなどをたくさん含んでいる魚のよさを知って、家庭でも食べるようにしましょう。

### たんぱく質

体をつくるたんぱく質が豊富です。肉と比べて脂肪が少ないため、低カロリーでヘルシーです。



### 魚の栄養



### カルシウム

骨や歯を丈夫にします。成長期にたくさんとって欲しい栄養素のひとつです。小魚を丸ごと食べるとカルシウムをしっかりととることができます。



### DHA・EPA

魚のあぶらに含まれる、DHA(ドコサヘキサエン酸)は脳や神経の発達にかかわり、記憶力や学習効果を高めると言われています。

EPA(エイコサペンタエン酸)は高血圧、動脈硬化を予防するはたらきがあります。青魚にたくさん含まれています。



### ビタミン・鉄分・コラーゲン

目のはたらきを守るビタミンAや、皮ふの弾力や粘膜の保護に役立つビタミンB群、皮ふや関節のはたらきを守るコラーゲンなどが、目の周りや皮などに多く含まれています。貧血を防ぐ鉄分は皮や血合いの部分に多く含まれています。

## これからの季節に美味しい魚料理



さんまの塩焼き  
寒さばの塩焼き  
ぶりの照り焼きなど  
あぶらがのって美味しい時期になります。

さばのみそ煮  
かれいの煮つけ  
めばるの煮つけなど  
子持ちかれいはたまごの部分までおいしくいただけます。



サーモン・まぐろ・たい・はまち・寒ブリ・きんめだい・ひらめ・かつおのたたきなどの刺身は骨がないので、食べやすく子どもたちに人気です。酢飯と合わせた手巻き寿司にもおすすめです。

鯛ちり、ふぐ(てっちり)、アンコウ鍋、鱧などは身離れがよく食べやすいです。家族と一緒に冬の味覚が楽しめます。



あじフライ、鮭フライ、かれいのから揚げなどの揚げ物料理は、食べやすいです。給食でもまぐろのオーロラ煮は人気の献立です。