

毎月19日は食育の日

元気モリモリ

おうちのごはん

令和8年2月号

大阪市立玉川小学校

魚を食べましょう！

みなさんは、どれくらいの頻度で魚を食べていますか。水産庁の調査によると食用魚介類の1人1年当たりの消費量は平成13（2001）年度の40.2kgをピークに減少し、令和5（2023）年度は21.4kgまで低下しています。一方、肉類の消費は増加傾向にあります。また、魚介類をあまり購入しない理由として「魚料理に手間がかかる」「魚介類の価格が高い」などの意見があります。

魚は体にとって欠かせない栄養素がたくさん含まれています。これからの時期においしくなる魚が多くあるので、食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

脂質 (体に良い脂質)

①EPA (エイコサペンタエンサン)

コレステロール値を下げ、血液をサラサラにする働きがあります。



②DHA (ドコサヘキサエンサン)

神経組織の重要な構成成分で、脳や網膜、神経を発達させる働きがあります。

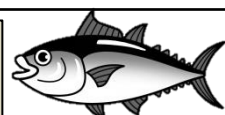
たんぱく質

筋肉や血液のもとになります。

魚肉たんぱく質は、必須アミノ酸を含む良質なたんぱく質です。乳や大豆のたんぱく質より消化されやすく、体内にとりこまれやすいです。



EPAやDHAを
多く含む魚



まぐろ



さんま



さば



いわし など

カルシウム



骨や歯を強くする働きがあります。丸ごと食べられる小魚は内臓にビタミンDが含まれ、カルシウムの吸収を高めます。

魚に含まれる栄養素

児童にも大人気の魚献立

2月分の魚献立紹介

2月 4日	いわしのしょうがじょうゆかけ
2月 9日	たらフライ
2月12日	いもけんぴフィッシュ
2月17日	あかうおのレモンじょうゆかけ
2月26日	白身魚フリッター

まぐろのオーロラ煮

材料(4人分)

まぐろ 160g
しょうが 1/2かけ(10g)
片栗粉 大さじ4
揚げ油 適量
ケチャップ 大さじ1 & 小さじ1
砂糖 小さじ2.5
赤みそ 小さじ1

作り方

- ① まぐろはしょうが汁で下味をつける。
- ② まぐろのつけ汁をきり、片栗粉をまぶし、熱した油できつね色になるまで揚げる。
- ③ 鍋にケチャップ、砂糖、赤みそを入れ、弱火でひと煮立ちさせ、火を切る。
- ④ ②のまぐろを③の鍋に入れ、たれをからませる。

