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11月号

大阪市立　　小学校



魚を食べましょう

魚には体にとって大切な栄養素がたくさん含まれています。「調理が面倒」「骨があって食べにくい」などの理由で避けられることもあるかもしれませんが、この機会にご家庭でもぜひ魚を食べてください。

魚に含まれる栄養素

たんぱく質

魚のたんぱく質は、必須アミノ酸をバランスよく含む良質なたんぱく質です。筋肉や皮膚、血液など私たちの体の多くはたんぱく質でつくられています。



カルシウム

骨や歯を強くする働きがあります。ちりめんじゃこや煮干しなど丸ごと食べることができる小魚は特にカルシウムを補給することができます。



ビタミン類

ビタミンA・・・皮膚や目の健康を保ちます。

ビタミンB群・・・疲労回復や貧血予防に役立ちます。

ビタミンD・・・カルシウムの吸収を助けてくれます。

脂質

DHA(ドコサヘキサエン酸)

脳や神経を発達させる働きがあります。記憶力や集中力を高めます。

EPA(エイコサペンタエン酸)

血液中の中性脂肪やコレステロール値を下げて、血管が詰まるのを防ぎ、「血液をサラサラ」にします。



さば



さんま



いわし



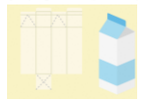
まぐろ

⇒さば、さんま、いわし、まぐろなどは EPA や DHA を多く含みます。

魚料理のポイント

1. 片付けを楽にしたい

開いた牛乳パックをまな板シートとして活用できます。まな板を洗う手間が省けます。



2. 調理中の臭いが気になる

焼き魚の煙や臭いが気になる場合、白身魚を使ったり、煮物や唐揚げにするのもおすすめです。



3. 生ごみを減らしたい

魚料理で生ごみが増えるのが苦手ならば、刺身や切り身を使ったり、骨まで食べられる缶詰を使うと便利です。



4. 解凍のコツを知りたい

冷凍はおいしさをキープできる保存方法です。塩水解凍は冷蔵庫解凍より早く解け、うま味もキープできます。



5. 手についた臭いをとりたい

魚を調理後、手を酢水(水180ml：酢小さじ1)で洗ってから手洗いをすると魚の臭いが抜けやすくなります。



秋が旬の魚

柳葉魚(ししゃも)

柳葉魚は、アイヌ語のシュシュ・ハモから名づけられました。給食で使われている柳葉魚は、「カラフトシシャモ」と呼ばれる魚です。



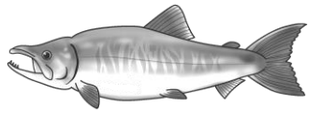
秋刀魚（さんま）

銀色に輝く魚体が刀を連想させ、秋が旬であることから「秋刀魚」と名づけられました。



鮭（さけ）

秋から冬が最もおいしいと言われています。鮭の身は、赤みを帯びていますが、白身魚に分類されます。



鯖（さば）

日本でとれる鯖には、マサバとゴマサバの2種類があります。「秋サバ」と呼ばれるのは、秋になると脂がのっておいしくなるマサバのことです。

