

食育だより10月

令和4(2022)年
大阪市立鯉江小学校
城東区栄養教職員

もっと『魚』を食べましょう

日本は海に囲まれており、世界有数の魚食大国です。しかし、近年、魚離れが急速に進んでいます。「そういえば、魚を食べる機会が減ったかも・・・」と感じている人もいるのではないのでしょうか？今回は、魚を食べることのよさを紹介します。

魚と肉の摂取量



平成18年に、肉が魚介類の摂取量を逆転しました。

資料：厚生労働省「国民栄養の現状」「国民栄養調査」「国民健康栄養調査報告」「国民健康栄養調査概要」

魚の健康パワー

魚には、良質の動物性たんぱく質やビタミン(D、E、B12)、必須ミネラル(カリウム、カルシウム、マグネシウム等)などの栄養素や多様な機能性成分など、私たちの体に必要な栄養素がたくさん含まれています。

DHA(ドコサヘキサエン酸)

記憶力や学習能力を高めます。ブリやサバなどに多く含まれています。



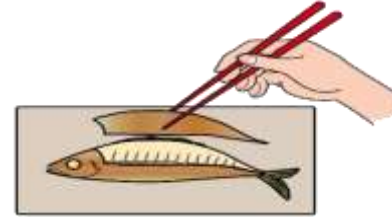
EPA(エイコサペンタエン酸)

血液中の悪玉コレステロールや脂肪を減らします。イワシやサバなどに多く含まれています。



上手な魚の食べ方

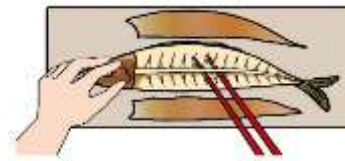
魚を食べることは、小骨を取り除いたり、身をほぐしたりと大人でも容易ではありません。骨が喉に刺さると心配で子どもに食べさせるのを躊躇することもあるのではないのでしょうか？正しい手順を知り、安全においしく食べましょう。



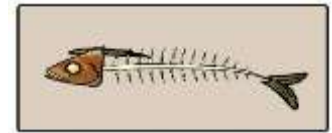
①上がわの身はずします。



②下がわの身はずします。



③大きいほねはずします。



④ほねをまとめます。

骨の魚を食べることは、栄養面はもちろん、子どもの成長のためにも良いとされています。はしの使い方や食事のマナーを覚えるだけでなく、手先のトレーニングにもなります。

骨のある魚を食べる練習は、はしの使い方慣れてきた頃がおすすめです！

作ってみよう！給食の一品(9月の献立より)

さけのつけ焼き

【材料】(給食4人分)

| | |
|----------|-----|
| さけ | 4切れ |
| 料理酒 | 6g |
| 砂糖 | 6g |
| こいくちしょうゆ | 10g |

【作り方】

- ① さけは料理酒、砂糖、こいくちしょうゆで下味をつける。
- ② ①を魚焼きグリルやフライパンに並べて、好みの焼き加減に焼く。

給食献立を家庭用にアレンジしています！