

食育通信

令和3(2021)年 10月
大阪市立依羅小学校
4年生のおうちのかたへ

カラー版はこちら



4年生で、「魚のはたらきを知ろう」をテーマに栄養指導の授業を行いました。

ご家庭で魚をどのくらい食べられますか？日本では、いま魚離れが進んでいます。2008～13年にかけて徐々に、肉のほうがよく食べられるようになり、食べている量が減っている魚も、意識して食べられるとよいと思います。

2008年ごろまでは肉と魚の摂取量は、魚のほうが多かったのですが、今では完全に逆転しています。肉も筋肉を作るなど大切な働きを

あぶらの科学



魚の油

常温で固まりにくい性質。



肉の脂

常温で固まりやすい性質。

魚と肉どちらも焼くと「あぶら」が出ますが、それを表す時、肉は固体の「脂」、魚は液体の「油」と書きます。これは常温で、肉は固体（牛脂など）ですが、魚は液体のままだからです。

人間の体でも、同じようなことが起きます。魚の油（EPA・DHA）は、常温で液体のままなので、血管の中でもサラサラして、掃除してくれるような働きがあります。つまり魚を定期的に食べることは、動脈硬化や心疾患（どちらも血液・血管の病気）の発症リスクを下げることに繋がります。

逆に、魚の油は液体であるがゆえに不安定で酸化やすく、その酸化によって「におい」が出ます。そのにおいが「魚くささ」の原因であると言われています。魚を買ってから少し日がたつと、においが増すことから納得できますね。

授業後の子どもたちの感想です。

- ・給食に13種類も魚が出ているとは思っていなかった。
- ・魚のあぶらは、血の流れをよくしたり血管をきれいにしたりする役割があることを初めて知った。
- ・魚をあんまり食べないから、ちょっと食べる気になった。
- ・家で魚が出たときはに魚が苦手だけど、食べようと思った。
- ・魚にはいろいろな栄養があるから、いつもよりちょっと魚を食べる時間をつくる。
- ・魚は食べる場所によってするやくわりが違ふことがわかった。
- ・なるべくおかわりをする。
- ・肉と魚ではあぶらの色がちがう。

どんな授業の内容だったかお話ししてみてください♪