

食育つうしん

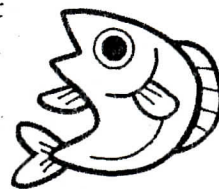
12月

発行：大阪市立八阪中学校

もっと魚を食べよう！

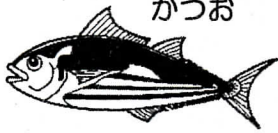
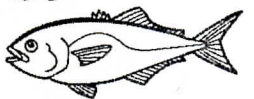
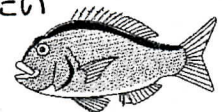
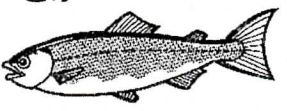
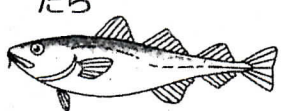
魚には、たんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富です。

また、青魚（さば、いわしなど）の魚の脂質には、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）と呼ばれる成分が多く含まれていて、脳卒中や心臓病などの病気を予防する働きがあるといわれています。



◆魚の旬について

魚は季節に応じて脂がのり、味がおいしくなる食べ頃（旬）があります。季節ごとに代表的な旬の魚を紹介します。

春	夏	秋	冬
 かつお	 あじ	 さば	 ぶり
 たい	 はも	 さんま	 ふぐ
 さわら	 あゆ	 さけ	 たら

◆魚の栄養について

たんぱく質

主に体の組織をつくる良質なたんぱく質が豊富に含まれています。

脂質

魚の脂質は、常温で固まりにくいのが特徴です。エネルギーとして使われる他、血中の中性脂肪やコレステロール値を調節する働きがあります。

カルシウム

骨ごと食べられる小魚は、カルシウムが豊富で、主に歯や骨をじょうぶにします。

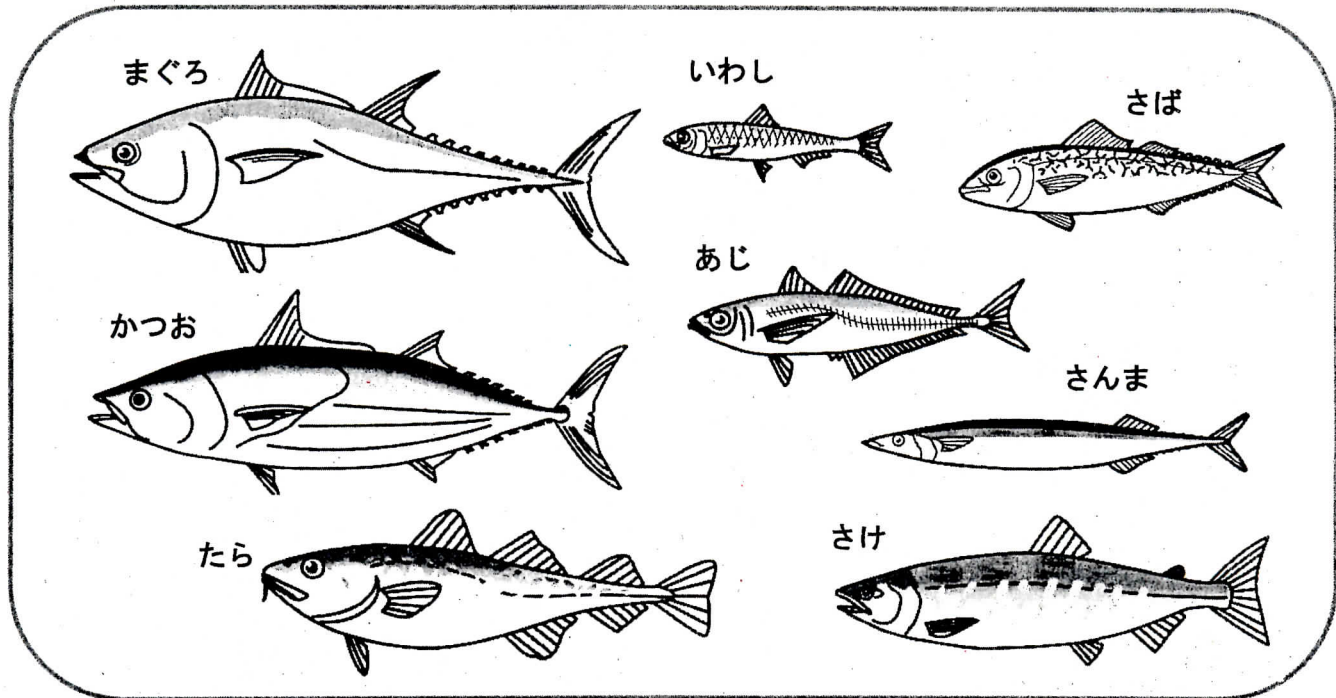
鉄

血合肉（黒っぽい赤みを帯びた部分）には、鉄が多く含まれています。

魚は栄養満点！ たくさん食べよう！！

給食で食を考えましょう!!

給食に登場する魚を知っていますか？



◆作って食べよう！簡単 魚料理◆

～さばのみぞれかけ～

◆材料（4人分）

さば（切り身）	4切れ
塩	少々
だいこん	小1/4本
みりん	大さじ1/2
うす口しょうゆ	大さじ1
ゆず果汁	適量

◆作り方

- ①さばは、全体に塩を軽くふり、こんがり焼く。だいこんは、おろす。
- ②鍋に、おろしただいこん、みりん、うす口しょうゆを合わせて煮、最後にゆず（果汁）を加える。
- ③皿にさばを盛りつけ、②をかける。

おろしただいこんを「みぞれ」に見立てたことから、このような名前がつけられたそうです。さわやかなゆずの風味もよく合います。



魚へんに、どんな字をたすと、みなさんのよく知っている魚の名前が完成するかな？

① 魚 + = (たい)

③ 魚 + = (かつお)

② 魚 + = (いわし)

④ 魚 + = (ぶり)



- ① 周＝鯛
- ② 弱＝鰯
- ③ 堅＝鯉
- ④ 師＝鯽