

食育つうしん

12月

発行：大阪市立 東 中学校

魚料理を食べましょう！

昔から、日本の食卓にはいろいろな魚料理が並んできました。みなさんは魚料理が好きですか。

「骨があるので食べにくい」や「料理するのが難しい」などの理由から魚の消費量は減ってきているようです。

魚には、成長期のみなさんに摂ってほしい栄養素がたくさん含まれています。魚料理を積極的に食べましょう。

知っていますか魚に含まれる栄養素

たんぱく質

主な栄養素であるたんぱく質は、筋肉や臓器、血液など、体をつくれます。

肉の部分

脂質

血中コレステロールを下げ、生活習慣病などを予防する効果があるといわれている EPA（エイコサペンタエン酸）や、脳の働きを活性化する効果があるといわれている DHA（ドコサヘキサエン酸）が含まれています。

皮の部分

ビタミンB2

脂質の代謝や成長を助けます。他にも、ゼラチンやコラーゲンを含んでいます。

血合い肉の部分

たんぱく質
ビタミン類
鉄

鉄は、主に血液をつくれます。

内臓の部分

ビタミンA・・・皮ふの粘膜をじょうぶにします。
ビタミンD・・・カルシウムの吸収を助けます。
他にも、無機質がたっぷりです。

カルシウム

主に骨や歯をつくる働きをします。他にも、血液を凝固させたり、筋肉の興奮を抑えたりする働きがあります。

骨の部分

魚料理を食べましょう



よく食べる魚料理を聞くと、「さしみ」や「寿司」という声を聞きます。こればかりではなく、「焼き魚」や「煮魚」なども食べましょう。

◇箸を上手にを使って、骨のある魚を食べることはできますか。

◇小魚など、丸ごと食べることができる魚を食べていますか。

◇骨もやわらかく食べることができる「さば缶」などを食べていますか。

