

食育つうしん

12月

発行：大阪市立十三中学校

魚をもっと食べましょう

日本は世界有数の魚消費国です。しかし、近年は食の洋風化が進んだことで、肉の消費量に押されています。ふだんの食事でも、「調理が面倒」、「骨がある」などの理由から、魚が敬遠され、肉や卵、レトルト食品や冷凍食品などの加工食品が好まれる傾向にあります。

魚には、肉や卵にはない栄養素が含まれているので、もっと積極的に食事に魚を取り入れましょう。

☆魚に含まれる栄養素☆

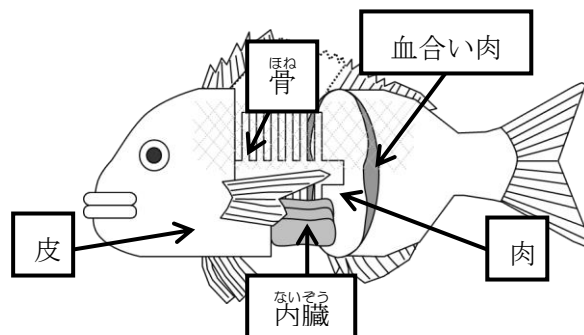
○成長期の体づくりに！

魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質のたんぱく質や、ミネラル類が多く含まれています。それぞれの良さを知って、いろいろな魚を食べるようにしましょう。

骨の部分には、カルシウムがたくさん含まれています。骨ごと食べることで、カルシウムをとることができます。

血合い肉の部分は、たんぱく質のほかに、ビタミンや鉄分を多く含んでいます。

皮の部分は、脂質の代謝や成長を助けるビタミン B₂ や煮こごりを作るもとになるゼラチンやコラーゲンを多く含んでいます。



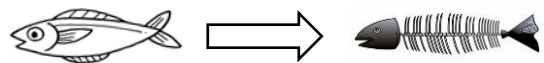
内臓部分には、皮の粘膜を丈夫にするビタミン A やカルシウムの吸収を助けるビタミン D、不足しやすい無機質などが含まれています。

肉の部分には、体を作るたんぱく質が多く含まれています。また、魚に含まれる脂質には、血液をサラサラにして生活習慣病を予防する効果があるとされている 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）が多く含まれています。

☆骨がある魚料理も食べましょう☆

○魚の上手な食べ方を練習する

「食べるのが面倒だから」という理由から、魚嫌いになっている人が多いようです。上手に骨をはずして食べられるように、魚の骨がある場所を考えて、上手に食べられるように練習してみましょう。



○調理法の工夫や缶詰の利用を

小魚などは、「揚げる」と骨まで丸ごと食べることができます。また、魚の缶詰は、骨もやわらかく食べられるのでおすすめです。小鉢に入れて、ネギなどの薬味をのせれば、おかず一品が完成です。

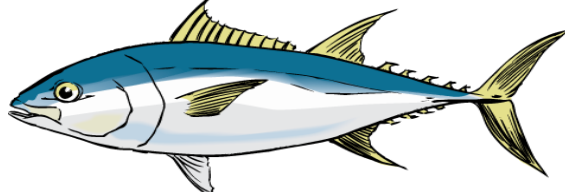
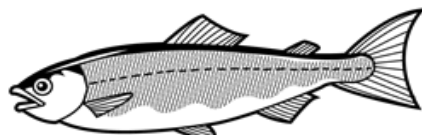
給食で食を考えましょう!!

魚の栄養をとり入れましょう

給食では、さまざまな魚を^{こんだて}献立にとり入れています。中には^{ほね}骨が残っている^{こんだて}献立もありますが、うまく取り除いて食べてほしいと思います。魚には、肉や卵にはない栄養素が多く^{ふく}含まれています。中学生は体が大きく成長する時期なので、肉にかたよることなく、魚も食べましょう。

～魚の姿知っていますか?～

魚は加工された切り身で多く出回っていることから、何の魚を食べているのかわからないことがあります。給食でもいろいろな魚が登場しています。いくつ分かりますか。(答えは下にあります)

- ① ○○○  節分に食べる魚。
稚魚はちりめんじゃこなどに加工される。
- ② ○○  背中が青く、独特のしま模様がある。
- ③ ○○  たくさん食べることを「○○ふく食べる」ともいう。
- ④ ○○○  1～3mにもなる大型の魚。
- ⑤ ○○  本当は白身の魚。
食べるエサによって身がピンクになる。

これらのほかにも、赤魚、わかさぎ、きびなご、さごし、ししゃもなどが給食で登場します。魚にはたんぱく質や無機質、ビタミン類のほかに、肉や卵にはないEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く^{ふく}含まれています。これからもすすんで食べましょう。

まぐろのオーロラ煮 ^{こんだて}～給食献立より～

○材料（4人分） まぐろ角切り…200g しょうが汁…小さじ1 でんぷん…大さじ4 赤みそ…大さじ1
ケチャップ…大さじ2 砂糖…大さじ2 サラダ油…適量

○作り方 ①まぐろはしょうが汁で下味をつけてでんぷんをまぶす。フライパンに多めの油を入れ、まぐろをころがしながら、こんがり焼く。

②赤みそ、ケチャップ、砂糖を合わせて、まぐろにからめる。

(①いわし ②さば ③たら ④まぐろ ⑤さけ)