

食育つうしん

12

月

発行：大阪市立新生野中学校

魚について知ろう

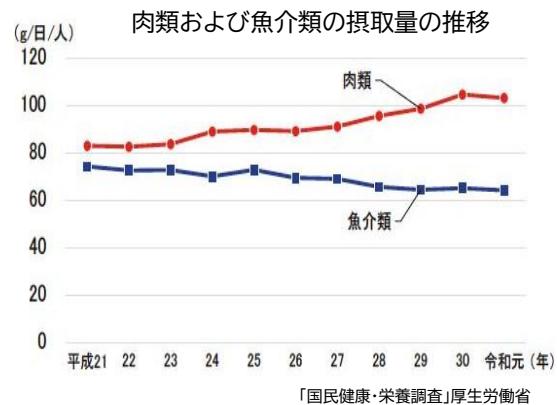
魚は、良質なたんぱく質や脂質、無機質などの栄養素を多く含み、健康的な食生活を送るために大切な食材です。

しかし、最近では、魚介類よりも肉類の摂取量の方が多く、その傾向は年々広がりを見せています。

ふだんの食事で、「調理がめんどう」、「骨がある」などの理由から、魚は敬遠される傾向にありますが、肉や卵にはない栄養素がたくさん含まれているので、もっと積極的に食事に魚を取り入れましょう。

☆魚にはどんな栄養があるの？☆

魚を丸ごと食べることで、いろいろな部位から栄養素をとることができます。



たんぱく質

魚の身の部分には、主に筋肉、臓器、血液など、体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。



脂質

魚の身の部分に含まれている脂質には、血中コレステロールをさげる働きがあるEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）が含まれています。

血液をサラサラにし、生活習慣病を防ぐ効果があります。



鉄



血合い肉

魚の内臓や血合い肉の部分には、主に血液をつくるもとになる鉄が含まれています。

鉄が不足すると貧

血になりやすくなります。



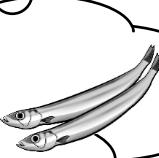
カルシウム

魚の骨の部分には、主に骨や歯をつくるもとになるカルシウムがたくさん含まれています。

骨格の発達のためにもカルシウムをしっかりとりましょう。



しらすやししゃもなどの小魚を丸ごと食べるとカルシウムを摂取することができます。



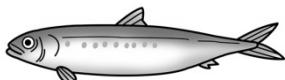
給食で食を考えましょう!!

☆魚の「旬」について知ろう☆

野菜や果物に旬があるように、魚にも季節によってとれる「旬」があります。旬の魚とは、良質の脂肪をたくさん蓄えている状態の魚のことで、うま味が増えて、味がよいのが特徴です。給食にはいろいろな魚が登場しています。秋から冬にかけて旬をむかえる魚を紹介します。



いわし 鯖



いわしは、マイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシが一般的です。種類によって旬が少しずつ異なり、マイワシは5~10月、カタクチイワシは9~1月、ウルメイワシは12~2月が旬といわれています。

12月の給食では「いわしのしょうが煮」として登場します。

たら 鮎



たらには、いろいろな種類がありますが、一般的にたらといえば「マダラ」のことをいいます。たんぱく質を多く含みますが、脂質はとても少ない白身の魚です。

12月の給食では、たらの身をミンチ状にしたものを使った「魚ひじきそぼろ」が登場します。

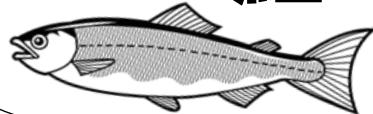
さば 鯖



さばには、たんぱく質や脂質のほか、体内でエネルギーを作り出すときに必要なビタミンB群などが含まれます。あじやいわしなどと同様の青魚の代表であるさばの脂質にもEPAとDHAが含まれます。

12月の給食では「さばのみぞれかけ」として登場します。

さけ 鮭



さけには、消化・吸収がよい良質のたんぱく質が含まれています。またビタミンB₁、B₂、カルシウムの吸収や代謝を高めるビタミンDも豊富です。さけの身が赤いのは、アスタキサンチンという色素によるもので、抗酸化作用があります。

12月の給食では「さけのマリネ」として登場します。

魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質の栄養素が多く含まれています。

しっかり魚を食べましょう！