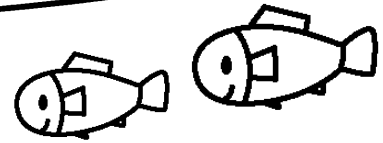


～魚を食べよう！～

美味しい魚が出回る秋になりました！保育園でもサケ・サンマ・アジ・カレイ…等、旬の魚がたくさん給食で登場します。魚には優れた栄養がたっぷり！焼いたり、煮たり、揚げたり…と調理方法も様々！ぜひおうちでも様々な旬の魚を食べてみて下さい。

魚には、肉に負けないくらいタンパク質が豊富！



①食べると頭がよくなる?! DHA!

DHA(ドコサヘキサエン酸)は人間の脳の働きを活発化し、記憶力や学習能力を高める働きがあります。DHAはアジ・サンマ・サバ・イワシなどの背の青い魚に特に多く含まれています。

②血管のおそうじ担当! EPA!

EPA(エイコサペンタエン酸)は背の青い魚に多く含まれており、血液の流れを悪くするコレステロールや脂肪を減らす働きがあります。動脈硬化や心筋梗塞など、生活習慣病を予防します。

③暗い所でも目がよく見える! タウリン!

タウリンは疲れを取ったり、目の老化を予防する働きがあります。暗いところでも目が見えるネコは、タウリンがたっぷり入った魚を食べているからなのでは?!という説もあります。イカ・タコにもたくさん含まれています。

④骨や歯を強くする! カルシウム!

カルシウムが足りなくなると骨や歯がもろくなったり、精神的にイライラしたりします。また、病原菌に対する抵抗力が弱まります。カルシウムが豊富に含まれている魚!いりこやしらす等、丸ごと食べられる小魚が一番カルシウムを摂取しやすいです。



～簡単! 給食レシピ～



サンマの塩焼き

子ども2人分・大人2人分

<材 料>

- ・サンマ 3匹
- ・塩 少々

①サンマに塩をふって、グリルで焼くだけ!

☆親子で一緒に魚の骨を取る練習にもなります!

切り身の魚だけではなく、時には丸ごと一匹の魚を見せることも大切です。



サケのマヨネーズ焼き

子ども2人分・大人2人分

<材 料>

- ・生サケ(切り身) 4切
- ・塩、こしょう 少々
- ・マヨネーズ 適量

①サケに塩・こしょうをして、マヨネーズをぬってグリルで焼くだけ!

☆マヨネーズの代わりにチーズを乗せて焼くと「チーズ焼き」、クリームコーンをぬって焼くと「コーン焼き」、梅肉としそを乗せて焼くと「梅しそ焼き」に!

たくさんアレンジできる焼き魚料理です。

☆サケを茹でて、マヨネーズをつけるだけでも美味しいですよ!

