



給食だより

2015年

11月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

魚を食べよう！

美味しい魚が出回る秋になりました！保育園では、「ブリ、サケ、サンマ、アジ」など旬の魚が、給食でたくさん登場します。

魚には、肉や卵、乳、大豆などと同じように、良質のたんぱく質が含まれています。特に、穀物に不足している必須アミノ酸の一つ「リジン」を多く含むので、ごはんと組み合わせると、不足している栄養素を補い、バランスが良くなりますよ。焼いたり、煮たり、揚げたりと、調理方法も様々です。ぜひ、おうちでも、美味しい旬のお魚をたべてくださいね！

◎魚には、身体に良い栄養がいっぱい！◎

DHA (ブリ、サバなど)

脳の発達促進、認知症予防、視力低下予防、動脈硬化予防・改善、抗ガン作用など

EPA (マイワシ、ブリ、サバなど)

血栓予防、抗炎症作用、高血圧予防など

アスタキサンチン (サケ、マダイ、桜エビなど)

抗酸化作用、免疫機能向上作用

サカナ♪サカナ♪サカナ～♪
サカナ～を食べ～ると～♪

アニサキスによる食中毒に注意！

寄生虫の一種で、「サバ・アジ・イワシ・サンマ・イカ」などの魚介類の内臓に寄生しています。鮮度が落ちると、内臓から筋肉に移動します。不十分な加熱で食中毒が起こります。新鮮な魚を購入して、速やかに内臓を取り除きましょう！

ブリの照り焼き

(子ども2人、大人2人分)

大人 284kcal/人、子ども 142kcal/人

- ・ブリ 300g
- ・ネギ 1/4本 (30g)
- ・醤油 大さじ1と1/2 (27g)
- ・みりん 小さじ1/2 (3g)
- ・砂糖 大さじ1と1/2 (12g)

1. ぶりは食べやすい大きさに切る。
2. ネギは、縦半分に切った後、1cm幅に切る。
3. 調味料を合わせ、ブリとネギを漬け込む。
(30分程)
4. 漬け込んだ3を、焼いて出来上がり！

今年は法人60周年！
人参のぬか漬けの由来です！

みんなが大好き！人参のぬか漬け

あおぞら伝統の人参の漬物。ほかの園からも驚かれ、感心される珍しいものです。

それは、初代園長が、子どもたちの「脚気」や「とり目」の予防や、「歯固め」にもなる、自家製の人参のぬか漬けを食べさせたいという思いから始まり、今日に至っています。子どもたちは人参の漬物が大好きです。卒園児も思い出の人参を、また食べたい！と懐かしむ人が沢山います。

*「あおぞら保育園50周年記念誌」より