食育だより

食べること　大好きな　子どもに

亀山市健康福祉部

12月

いよいよ寒さが増し、12 月は冬本番です。温かい食事によって心も体もほっとする季節になりました。寒さの中で体温を保ち、元気に活動するためには、しっかり食べることが大切です。朝は一日の力の源のために、夜は冷えた体を温めるために、旬の食材を取り入れた煮物や汁物などを取り入れましょう。

「魚」をおいしく食べましょう

健康のために「魚」を食べたいと思う一方で、魚の消費量は減少し、「魚離れ」が止まりません。また、魚は日本の食文化の伝承の面からも、子どもたちに食べさせたい食材のひとつです。「魚好き」に育てるためには、色々な魚をおいしく食べ、魚に慣れることが大切です。日頃から魚に触れる機会を増やし、魚の良さを伝えていきたいですね。

魚の栄養

体を構成する主成分であるたんぱく質が豊富です。

皮膚や粘膜、骨や歯を丈夫にするビタミンやミネラルを多く含みます。

魚油に含まれる不飽和脂肪酸は、脳の発達や循環器疾患の予防が期待されています。

おいしく食べる方法

新鮮なものを選ぶ：鮮度が落ちると、臭みが増え、旨味が減ります。

下処理で臭み軽減：内臓を丁寧に取り除き、うろこやぬめりをしっかり洗い落とす。
塩を振り、水気を拭き取る。酒や牛乳、しょうが汁に浸ける。

パサつきを抑える：加熱しすぎない。衣を付ける。蒸し物や煮物などで水分を保つ。

味付けを工夫する：しょうゆ、みそ、カレー、ケチャップ、マヨネーズなどで変化を持たせる。

無理のないものを：食べやすい缶詰や刺身用などから始め、少しずつ種類を広げる。
（刺身用→３枚おろし→小骨の少ないもの→小骨のあるもの→尾頭付き）

魚を身近に

苦手な食材でも、触れる回数が増えると嫌悪感が薄れていきます。

生活と遊びの中で、魚に触れる機会を増やし、魚をおいしいと感じられる嗜好の獲得を目指しましょう。

今月の給食から　おすすめレシピ

魚のムニエル ポテトソース

【 材料 】子ども４人分

魚（切身 50ｇ）	４切	じゃが芋	１個
酒	少々	牛乳	80～100 cc
小麦粉	適宜	コンソメ	小さじ 1/2
油	適宜	塩	少々
		パセリ	少々

【 作り方 】

1．魚に酒を振る。パセリはみじん切りにする。
2．じゃが芋は茹でて、つぶす。
3．牛乳、調味料、パセリを加え、弱火で加熱する。
4．魚の水分を拭き取り、粉をまぶす。
5．熱した油で両面を焼く。
6．器に盛り付け、３のソースをかける。