

食育だより

楽しく食べよう
「いただきます」

立秋を過ぎ、暦の上では秋ですが、まだまだ厳しい暑さが続きます。夏の疲れが出やすい時期ですので、十分な睡眠と規則正しい食事を心がけ、体のリズムを整えましょう。

少しずつ季節は移り変わり、野菜や果物など食材の種類も変わります。家族でおいしい秋の味覚を楽しんでください。

亀山市 子ども未来部

9月

「魚」を食べて健康生活

海に囲まれた日本では、魚は米と共に、日本の食文化を象徴する食材のひとつです。魚を食べると良いことは広く知られていますが、毎日の食事では、肉を中心とした食生活を送る家庭が増え、魚離れが進んでいます。ご家庭で魚料理を楽しみ、いろいろな魚に食べ慣れることで、子どもを魚好きにしていきたいと思います。

◆ 魚は成長・発達を助ける栄養素が豊富

たんぱく質

- ・体をつくる
- ・健康を維持する



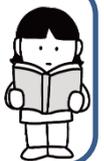
カルシウム・ビタミンD

- ・骨の成長を促進する
- ・骨や歯を丈夫にする



不飽和脂肪酸(DHA・IPA)

- ・学習機能が向上する
- ・生活習慣病を予防する



◆ 食べやすくする工夫

臭みをやわらげる 水洗いして、血やうろこ、ぬめりなどを取り除く。

塩を振ってしばらく置き、水分を拭き取る。

酒や香辛料などを加えて風味をよくする。

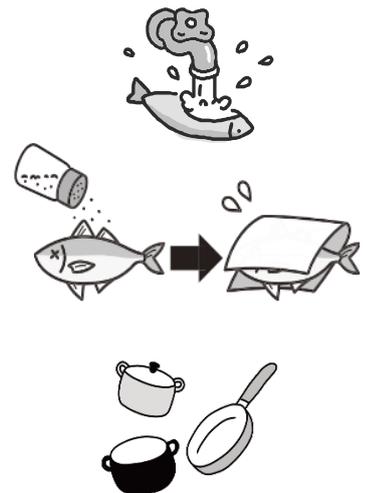
骨を取り除く 魚嫌いの理由の1位は「骨がある」です。

いろいろな調理法 蒸す : しっとり、ふっくらと仕上がる。

焼く : 旨味が凝縮される。香ばしくなる。

煮る : 旨味が閉じ込められる。味が染み込む。

揚げる : 風味が増し、カリッと食感がよくなる。



◆ 回数を増やす工夫

骨なしの切り身や下処理のいらぬ缶詰、レトルト商品などを上手に活用しましょう。

負担の少ないものから始めて、少しずつステップアップしていきましょう。

手間の無い刺身 → 骨のない3枚おろし

→ 切り身 (骨が少ない~多い) → 尾頭付き



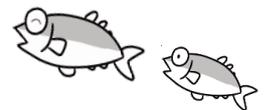
◆ 今月の給食から レシピのご紹介 ◆

【材料】子ども4人分

魚(切り身)	4切れ	しょうゆ	大さじ2
玉葱	1/2個	みりん	大さじ1/2
人参	1/6本	砂糖	小さじ1弱
しょうが	1かけ	カレー粉	少々
油	少々	水	適宜

※魚はさば、さわらなど季節やお好みで選んでください。

魚のカレー煮



【作り方】

1. 玉葱は薄切り、人参はせん切り、しょうがはみじん切りにする。
2. 玉葱、人参を油で炒める
3. しょうが、調味料、水を加えて煮立たせる。
4. 魚を並べ、煮る。