

給食だより

2022.10月号
栄養士 桑原紗也

魚を食べて健康生活

魚を食べると「頭がよくなる」「生活習慣病を予防できる」など、健康に良いことは広く知られています。その一方で、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。子どもを「魚好き」にするためには、いろいろな魚を食べ慣れることが大切。手軽に食べる方法を知って、家庭の食卓に取り入れましょう。

★魚の優れた栄養成分

魚は優秀なたんぱく源。また魚油は、肉とは違い不飽和脂肪酸であるDHA(ドコサヘキサエン酸)・IPA(イコサペンタエン酸)を豊富に含んでいて、脂質代謝異常を予防し、動脈硬化や虚血性心疾患の発症を抑えます。さらに魚の身には、カルシウムやビタミンなど、体に必要なものがいっぱい含まれています。

● 血合肉

ビタミンの宝庫。そして酸素の運搬と貯蔵を行う鉄がたくさん含まれています。

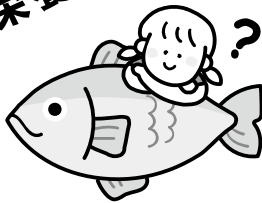
● 普通肉

体を構成する主成分となるたんぱく質が豊富。また、健康に欠かせないIPA・DHAを含みます。

● 筋隔(きんかく)

魚の筋肉を縁どっている白い筋、骨の健康に欠かせないカルシウムが豊富に含まれています。

魚の栄養



● 皮

目や皮膚の健康を保つビタミンAを含有。黒い皮には成長を促すビタミンBが豊富です。

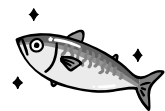
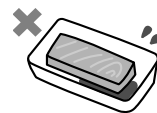
● 骨

カルシウムが豊富で、組織結合の主成分であるコラーゲンもたくさん含まれています。

★魚を楽しむコツ

1・新鮮な魚を選ぶ

子どもは魚の臭い、味にとっても敏感なので、必ず新鮮なものを選びましょう。切り身の場合は、パックを傾けて、液汁がないもの。イワシやアジなどは目がきれいで、ハリがあってウロコが落ちていないものを選びましょう。



2・子どもが食べやすい魚を選ぶ

魚が苦手な場合は、身がやわらかく、淡白な白身の魚からスタートしましょう。骨が取りやすく、食べさせやすい魚を、「魚売り場の店員さん」に聞いてみるのもよいかもしれません。

[食べやすさ]



3・魚調理への苦手意識を減らす

魚調理が苦手な理由は「においが手につく」「ゴミが生臭い」といったこと。手につくにおいは、酢で洗ってから石鹼を使えば落ち、生ごみの魚臭さは熱湯をかけるだけで驚く程消すことができます。魚に触れることが嫌な場合は、切り身や缶詰から始めてもOK。まずは、魚を家庭で調理することに挑戦してみましょう。

4・いろいろな魚の調理法を知る



生臭さが消えておいしさアップ
強火で、皿に盛った時に表になる面から先に焼くのがポイント



煮汁と一緒に食べることでおいしさアップ
煮たての調味料に魚を入れるのがコツ



ふっくらと、旨味と香りを感じるおいしさ
淡白な白身魚が最適
強火で蒸すのがポイント



油のジューシーさが加わって食べやすさアップ
材料の水気をしっかりきって
少量ずつカリッと揚げるのがポイント

5・加工食品を上手に利用する

新鮮な魚を使った「加工食品」を上手に活用しましょう。ただし、一般的な魚肉ソーセージ、ちくわ、かまぼこなどは、食塩が多く含まれるので、日常的に食べることは避けましょう。最近、注目されている「さば缶」にも食塩が入っているので、使用する際には、魚の塩分を利用して、調味料を加減しながら、上手に活用しましょう。

★子どもが喜ぶ「さば缶」料理



<さばのみそ煮>

【材料】

さば缶(みそ味)	1缶(190g(汁を含む))
たまねぎ	1玉(250g)
おろししょうが	チューブ1cm(0.8g)
塩	少々(0.4g)
水	200cc

【作り方】

- 1 たまねぎを繊維に沿って1cm幅で切る。
 - 2 鍋に全ての材料や調味料を入れる。
* さば缶は汁も一緒に加える。
 - 3 たまねぎが柔らかくなるまで15~20分煮る。
- ◎最後に小ねぎを散らすと彩りが良くなります。

<さばカレー>

【材料】

さば缶(水煮)	1缶(190g(汁を含む))
* 汁は使用しない。固形量140g	
たまねぎ	1玉(250g)
にんじん	1本(120g)
えのきだけ	1袋(120g)
油・水	適量
カレールー	2皿分

【作り方】

- 1 さばをフライパンで焼いて、取り出す。
 - 2 1に油を入れ、食べやすく切った野菜を炒める。
 - 3 適量の水を加えて野菜を柔らかくする。
 - 4 ルーを加えて煮溶かし、1のさばを戻す。
- ◎通常のカレーライスよりも水分を減らしてポテッと仕上げる

☺ こども園の給食メニュー ☺

出典:わんぱくランチ

鶏肉のホイル焼き

<材料>

- ・鶏肉(45g)
- ・にんじん
- ・しいたけ
- ・ねぎ
- ・醤油
- ・みりん
- ・砂糖

A

つくりやすい分量

- 4切
- 1/4本
- 2枚
- 1本
- 大1
- 小1
- 小1

<作り方>

- ①にんじんは千切り、しいたけはスライス、ねぎは斜めに切る。
- ②ボウルに鶏肉を入れ、Aの調味料につけ込んでおく。
- ③アルミホイルに②を並べて、①の野菜をのせて包む。
- ④200℃のオーブンで15分くらい蒸し焼きする。