



食育だより



師走を迎え、寒さも本格的に厳しくなってきました。
 慌しい年の瀬ですが、子どもたちにとっては楽しい行事が続く季節です。
 バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけ元気に一年を締めくくりましょう。

魚のはなし



海に囲まれた日本では、昔から貴重なたんぱく源として魚を食べてきました。しかし、価格の高さや調理の手間、骨があって食べにくい等の理由で、魚の消費量は減少しています。
 魚は健康面だけでなく、日本の食文化の伝承の面からも、子どもに食べさせたい食品のひとつです。

魚に含まれる栄養素

たんぱく質・ビタミン類（A、B群、D、E）・カルシウム・鉄・EPA・DHA

- たんぱく質 良質なたんぱく質を持っています。肉に比べて脂肪が少ないので低カロリーでヘルシーです。
- カルシウム 骨や歯を丈夫にします。しらすやししゃもなどの子魚をまるごと食べるとカルシウムをしっかりとることができます。
- DHA 脳や神経の発達にかかせない脂質です。記憶力や学習効果を高めてくれると言われています。
- EPA 悪玉コレステロールを減らし、血管の健康を守る働きがあります。

魚の種類によって含まれる栄養素も異なりますので、いろいろな種類の魚を取り入れるようにするとよいでしょう。

DHAとEPAは青魚系（さば、いわし、ぶり、さんま、まぐろ等）に含まれる脂質で、肉類にはほとんど含まれていません。

給食ではさばを使ったみそ煮や竜田揚げ、かば焼き風などが人気です！



どのクラスでも人気で
 おかわりする子が多かったです

かまぼこの清汁（5人分）

かまぼこ	1本	①わかめは水につけて洗い小さく切る。
えのき	1/2株	
カットわかめ	3g	
かつお昆布だし	900cc	
だしの素	小さじ1	②かまぼこは短冊、えのきは石づきをとり短く切る。
酒	大さじ1	③だし汁にかまぼこ、えのきを入れて煮る。
薄口しょうゆ	大さじ2	④だしの素、酒、薄口しょうゆで調味し、わかめを入れて火を通す。