



令和4年度
石井手保育園
給食だより
10月号
三井 洋子

献立表より

★旬の食材★

- ・野菜（小松菜、玉ねぎ、人参、さつまいも、じゃがいも）
- ・魚（かます、かんぱち、さけ） ・果物（りんご、くり）

10月の食育指導

★緑の栄養の食べもの
緑の栄養の食べものはどんなものがあるのか、その働きを話します

魚を食べる回数を増やしましょう

和食は、ごはんを中心に「魚」と「野菜」を使った1汁2菜が基本です。

「魚」と「野菜」は、日本人にとって文化的な食べ方を継承する面からも、健康面からも重要な食材です。今回は「魚を食べる利点」と「魚を食べる回数を増やす方法」についてお伝えします。

★魚が健康に良い理由

▼体を作る「たんぱく質」がとれる

魚には、必須アミノ酸が豊富に含まれています。体を構成するたんぱく質は、アミノ酸の重合体であり、そのうちの「必須アミノ酸」は体内で合成することができないため、毎日必ず食べものからとらなければなりません。特に幼児の場合は、生命の維持に加えて成長のためのたんぱく質も必要であり、必須アミノ酸の摂取を欠くことはできません。

▼生活習慣病のリスクを下げる

魚と肉は同じたんぱく源ですが、含まれる脂肪酸が異なります。魚に含まれる多価不飽和脂肪酸は、脳卒中や心臓病、肝臓、すい臓がんのリスクを下げる事がわかっています。その一方で、牛や豚に多く含まれる飽和脂肪酸をとりすぎると血中脂質やコレステロール値を上げ、脂質代謝異常や動脈硬化を引き起こします。

▼脳、目の発育を助ける

脳の発育に重要なのが、魚に多く含まれるドコサヘキサエン酸（DHA）です。DHAは脳の神経細胞の成分となり、神経伝達をスムーズにして学習効果や記憶を高めます。さらに目の発育を助けることもわかっています。DHAを多く含む魚はさんま、ぶり、さば、いわしなどの青魚のほか、鮭などです。



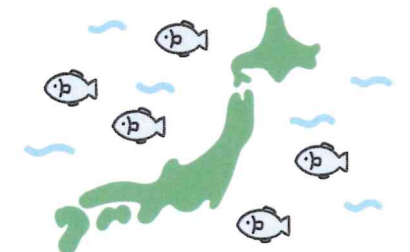
★魚が食文化の継承につながる理由

▼日本ならではの旬を感じられる

和食の魅力は、なんといっても「旬の食材」が豊富で、季節に合わせた食を楽しむところです。南北に長い島国である日本の漁場では、季節ごとに魚を獲ることができます。

▼「魚」から文化的な食べ方を学ぶ

日本では、明治時代まで、一般的に肉食をしなかったという背景があり、米、魚、野菜を中心に調理されてきました。日本で獲れる海水魚は実に種類が豊富で、生息する魚類だけでも4200種あると言われています。子どもたちは、米と魚を中心とした和食を食べる体験を通して、日本の食文化に触れ、健康的な食習慣の基礎を築きます。



★魚を食べる回数を増やす方法

▼子どもにとって食べやすい魚を選んで食べる

切り身にしたときに、骨が少ない「鮭」「めかじき」「ぶり」「まぐろ」などが好まれています。特に「鮭」は消費量のトップで、白身魚らしく身がやわらかく、臭みが少ないため、子どもにとって食べやすい魚です。

▼魚の臭みを減らして食べる

ちょっとした工夫で臭みを減らすことができます。

下処理：一尾を焼くときは、塩をふりかけて15分

置き、水分をふきとる。切り身の場合は魚を洗い、水分をふきとる。

調理：煮るよりも焼く方が、臭みを感じにくくなる。

揚げると油の風味が加わり、食べやすくなる。

