

## 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、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。

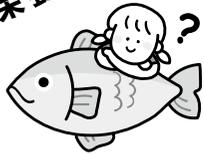
#### ●普通肉

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・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

### ★10月1日はお月見です。

1年で最も月がきれいに見える日。  
月の光や秋の収穫など、自然の恵みに感謝する行事のことです。  
お月見団子やすずき、芋、かぼちゃなどの野菜を供えます。

### ◎10月27日の給食ののっぺい汁レシピを紹介します

#### のっぺい汁とは？

全国に分布する郷土料理の1つです。  
地方によりいくつか呼び方はあり、使用する材料にも違いはありますが、片栗粉などで、とろみのついた食べ物のことをいいます。

#### 《材料 5人分》

鶏モモ肉	50g
こんにやく	25g
ごぼう	25g
ねぎ	5g
だし汁	600cc
しょうゆ	小さじ1杯
うすくちしょうゆ	小さじ1杯弱
水溶き片栗粉	大さじ1杯

それぞれの分量はお好みで調整してください。

#### 作り方

- ①こんにやく、ごぼうはそれぞれ乱切りにします。
- ②鶏肉を一口大の大きさに切ります。
- ③鍋に①を水(少量)から入れ、火にかけ沸騰したら②を入れ煮込みます。
- ④ごぼうがやわらかく、鶏肉に火が通ったら、だしを入れ調味料を入れ煮込む。
- ⑤水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら火からおろし出来上がり。