



1月給食だより

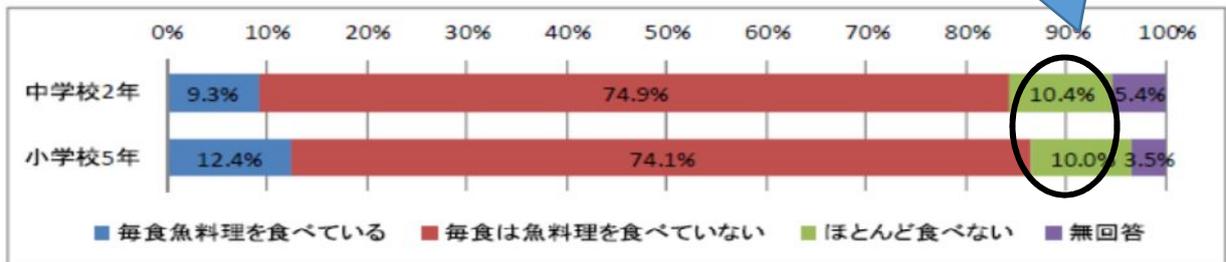
魚津市役所こども課

魚を食べていますか？

魚には成長期の体に欠かせない良質のたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。さらに DHA・EPA などの脂肪酸には生活習慣病の予防効果があり、DHA は脳の働きを活性化するといわれています。しかし、その実情はというと家庭では「調理が面倒」「骨がいや」などと魚が敬遠されることも少なくないのでは？体に必要な食材は意識しないと、なかなか取り入れることができない時代です。魚がご家庭の食卓にあがる頻度を 1 週間単位で思い出してみ、魚が摂れているか確認してみましょう。また、魚介の知識についても少しずつ伝えていくようにしていくとよいですね。

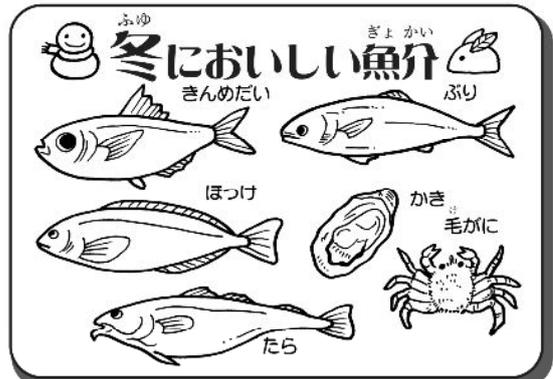
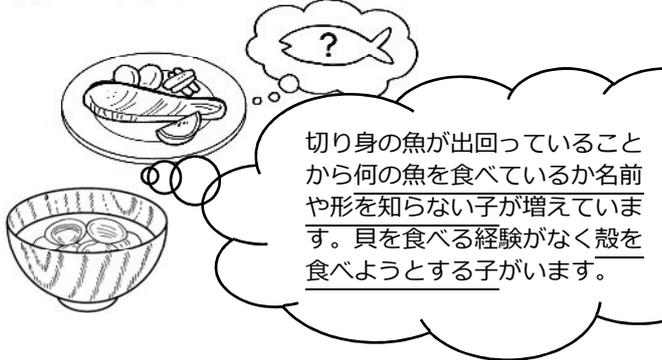
魚介をもっと食べよう！

毎食魚料理を食べる割合（小学校 5 年・中学校 2 年）：平成 30 年度魚津市食育アンケート



小学生や中学生になっても魚をほとんど食べない子が約 1 割。

魚のかたち知っていますか



アーモンド田作り

- | | |
|-----------|---------|
| 田作り(ごまめ) | 30g |
| スライスアーモンド | 20g |
| 砂糖 | 大さじ 1 |
| しょうゆ | 大さじ 1 |
| みりん | 小さじ 1 |
| 酒 | 小さじ 3/4 |
| サラダ油 | 数滴 |
| 白ごま | 適量 |

(作り方)

- ①ごまめとアーモンドはテフロンフライパンで弱火ゆっくりと乾煎りし、皿にさましておく。
- ②フライパンに砂糖、しょうゆ、みりんを合わせて火にかけ、全体が飴状に煮えたら油を落とし、酒と①を入れて、手早くかき混ぜる。
- ③火からおろして平らな容器にあけ、冷ます。
- ④冷ますとき、好みでごまをふってもよい。



食べ物クイズ

Q. お正月にかざる、このおもちの名前は？

- ①にだんもち ②かがみもち ③だるまもち

