

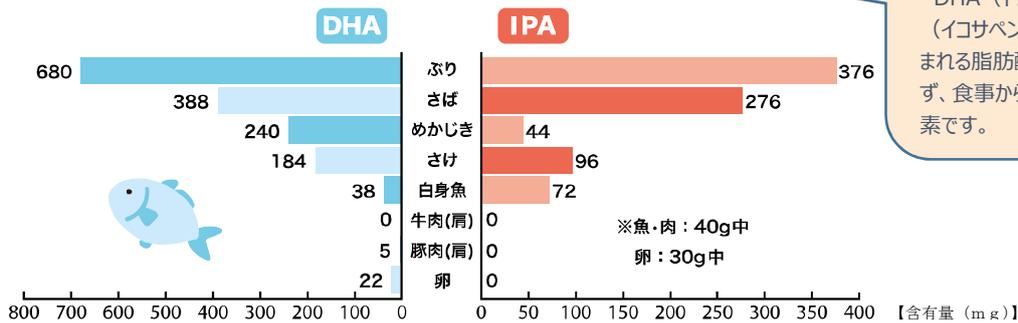
10月給食だより

魚津市健康センター

「魚」食べていますか？

健康志向が高まる中「魚が健康に良い」ということは誰もが知っていることです。しかし、魚の消費量は調理する際の手間、骨があって食べにくい等の理由で年々減少しています。魚の健康効果を再確認し、魚の選び方や、処理方法の工夫、子どもへの働きかけにより、魚に馴染みのある魚津で、子どもの頃から魚を食べる機会を増やしていきましょう。

体に必要な魚の栄養素



「魚」から摂取しないと、不足してしまう栄養があることを知っていますか？

DHA（ドコサヘキサエン酸）とIPA（イコサペンタエン酸）は、魚の脂に含まれる脂肪酸で、体内では合成できず、食事から摂取する必要がある栄養素です。

資料：「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」（文部科学省）

●魚の選び方

【ステップ1】骨がない刺身魚からスタート

刺身用の魚や、3枚におろして骨を取り除いた「フィレ」の状態です売られている魚を調理することから始めてみましょう。

【ステップ2】骨が少ない魚、取り除きやすい魚

「たら」「さけ」「ぶり」「めかじき」など。「さば」は骨がありますが、大きな骨が多く、小骨が少ないので、加熱後に骨を取り除きやすく子どもに食べさせやすい魚です。



◎ 食べ慣れている料理に魚をプラスすることで、魚を食べる回数と量を無理なく増やすことができます。

さんまのかば焼き

（材料 4 人分）

さんま三枚おろし	2尾
片栗粉	大さじ 1.5
油	大さじ 1
料理酒	大さじ 2
みりん	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 2/3

（作り方）

- ①さんまは片身を食べやすい大きさに切り、まんべんなく片栗粉をつける。
- ②フライパンを熱し、薄く油をひき、①のさんまを身の方から焼く。
- ③中火で両面をよく焼き、フライパンを一度火からおろし、調味料を加えてフライパンをゆすり、さんまを返しながらとろみを付けながら焼き上げる。

食べ物クイズ

Q.秋に美味しい魚はどれかな？

- ①まだい ②かつお ③さんま ④ぶり