

わんぱくだより 4月号

★ 魚を食べよう!

「魚を食べる機会が減ったかも?」と感じていませんか?
 魚には健康の維持に大切な成分がいっぱい! にもかかわらず、「魚離れ」が進んでいます。
 魚の魅力を知って、子どもたちの健康な食生活に役立てましょう。


● 魚に多く含まれる栄養素

たんぱく質




身体を構成します。不足すると免疫力や思考能力が低くなります。

カルシウム



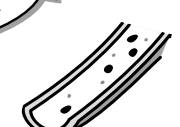
骨や歯を構成し、身体の生理機能の調整を行います。不足すると骨や歯がもろくなります。

DHA



脳の働きを活発にすることによって記憶力や学習能力を高めます。

EPA



血栓をできにくくし、動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを下げます

タウリン



目が良く見えるようになったり、脳を育てます。

動脈硬化症は小児期に始まり、若年成人期に進行、中年期以降に発症することが知られています。

● DHA、EPAが多く含まれる食品

EPA

さけ さば ぶり
 たい さんま
 いわし うなぎ


DHA

ぶり かつお
 さんま さわら
 うなぎ さけ さば

*DHA、EPA、カルシウムは肉や野菜にはほとんど含まれません。

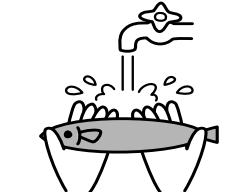
● 魚を嫌う理由

見た目




目が合うような気がして食べられない子も多いようです。切り身からはじめてみましょう。

苦味




子どもは大人よりも苦味に敏感です。内臓を取り除き、よく洗ってから焼きましょう。

パサパサした食感




大きいままだったり、口の中に入れすぎると食べづらいです。十分に細かくしてから食べさせましょう。

生臭さ



「生臭い」臭いが苦手と言うことも少なくありません。ふり塩をして余分な水分をふき取りましょう。

骨



骨を避けて身を取る作業を面倒だと感じる子が多いようです。骨が除去されているものを用いましょう。

骨が除かれている白身魚の切り身や缶詰は食べやすいです。チャレンジしてみましょう!!

簡単さんまの炊き込みご飯

<材料(3合分)>

米 3合
 さんまの蒲焼缶 1缶
 にんじん 1/2本
 しめじ 1/2パック
 しょうゆ 大さじ1
 酒 大さじ1

- ① 米を研いでざるに入れて、水気を切る。
- ② さんまの蒲焼缶を身と汁に分ける。
- ③ 人参をいちよう切りにする。
- ④ しめじの石づきをとり、ほぐしてから細かく切る。
- ⑤ 米を炊飯器に入れ、しょうゆと②の汁を加える。
- ⑥ ⑤に3合の目盛りまで水を加える。
- ⑦ ⑥の上ににんじんとしめじを乗せる。
- ⑧ ⑦の上に②の身を乗せて炊く。

具はえのきやしいたげ、ごぼう、れんこんなどを用いてもおいしくできます。