



食育ひろば



じめじめとした季節がやってきました。細菌による食中毒が増えてくる時期ですので、調理や食事の前は手洗いをしっかりとこないましょう。

皆さんは、日々どれくらいの魚を食べていますか？今回は魚の栄養がテーマです。

・・・魚介類についてもっと知る

1. なぜ魚はからだに良いといわれるの？

魚は、栄養素の宝庫！

良質なたんぱく質・DHA・EPA・タウリン・カルシウム・ビタミンが多い



DHA

特に背の青い魚に多く含まれ、人間の脳の細胞をつくる大切な栄養素で悪玉コレステロールや脂肪を減らす働きがある。

血液をサラサラにし、免疫力向上や精神安定に効果がある。

EPA

皮・血合い・骨まで食べるとより栄養価アップ！

カルシウム

歯・骨・爪などからだを支えるために不可欠な栄養素。

魚の骨だけでなく、皮の内側の肉にも多く含まれる。

2. エビやイカ、タコにはどんな栄養があるの？

高たんぱくで、低脂肪！ タウリンを豊富に含む



タウリン

胆汁分泌をうながし、コレステロールを排出するため、血中コレステロール値を低下させる働きがある。水溶性のため、煮物やスープでは汁もきれいに食べたほうがより多くとれる。するめの表面の白い粉は『タウリン』などの成分。

おやつには
いりこ・するめ・
桜エビ！

エビの赤い色は、サケにも含まれる『アスタキサンチン』。抗酸化作用が強く、疲れ目の改善、美肌にもよいと言われている。

殻ごと食べる桜エビは、『カルシウム』や食物繊維の『キチン・キトサン』も多くとれる。

3. どれくらいの魚を食べたらいいの？

大人で1日90gくらい。幼児ではその半分～2/3（スーパーのサケ切身は70gくらいが多い）

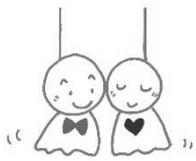
サバやさんま、まぐろなど背の青い魚を多めに、サケやうなぎなど他の魚も食べよう。

主菜が肉のときでも、副菜や主食、汁物に魚を取り入れることで、摂取量アップ！

- ツナ缶・ちりめんじゃこ・桜エビ→サラダや和え物、炒め物に
- いりこの粉末→だしやふりかけに
- サバ缶→ひき肉の代わりに「そぼろ」に
- 魚缶→大根と煮物に、丸めてつみれ汁に
→炊き込みご飯に
- ツナ缶・アンチョビ・オイルサーディン→スパゲティに



自宅では魚をあまり食べなかった子どもたちも、園ではよく食べていることが多いと思います。骨を取るのが少々面倒・・・かもしれませんが、丈夫なからだ作りと将来の健康を考えて、日々の食事で少しでも多く摂取していきたいですね。

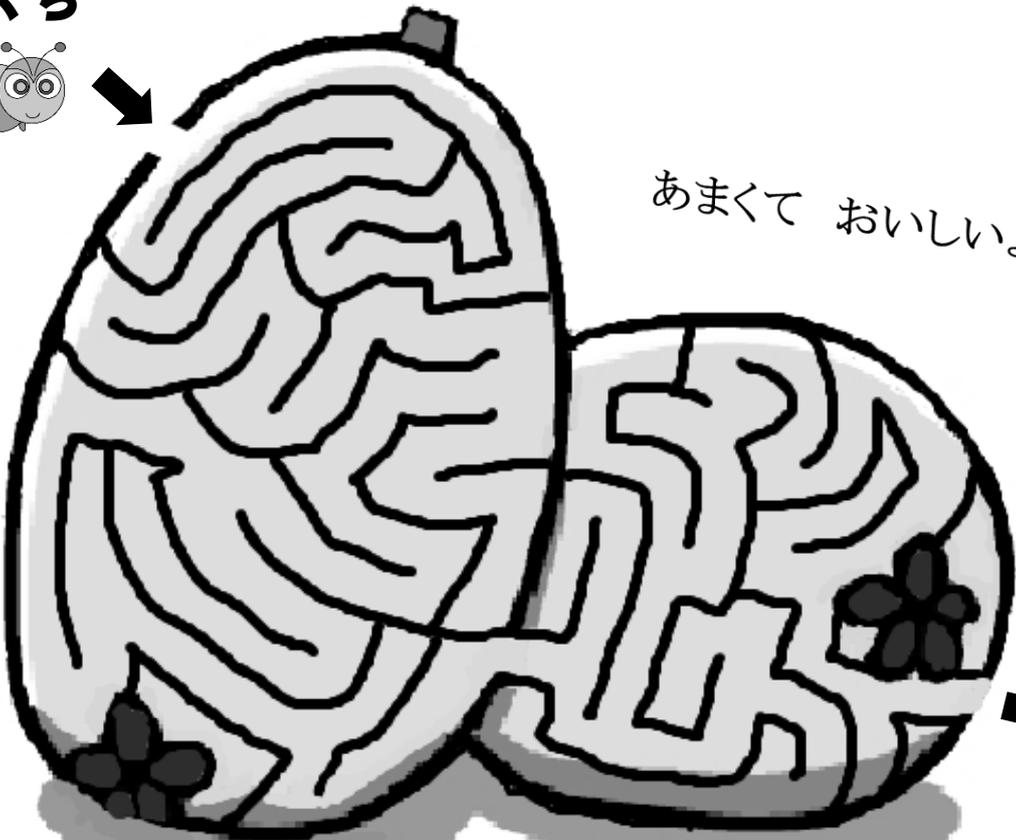
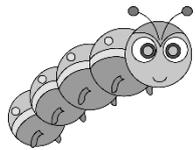


6がつにとれるたべもの
「なまえはなあに？」



いましかとれないくだものだよ
むしさんになって2こたべちゃおう

いりぐち



あまくておいしいよ!

でぐち



<こたえ>
びわ

