

平成24年9月28日
光が丘第八小学校
栄養士 一水

魚に親しもう！

社会のさまざまな変化により、日本の食生活のスタイルが変わり、家庭での魚料理の回数が減って、いわゆる「魚離れ」が進んでいます。給食でも「皮がついているから」「骨があるから」「見た目がいや」といった理由で、魚というと、とかくいやがる子どもをよく見かけます。魚の本当のおいしさや、健康によいすぐれた食品であることがしっかり理解されていないところがあるように思います。秋はサンマやサバ、戻りガツオなど、比較的食べやすく、おいしい旬の魚がたくさん出回ります。ぜひご家庭でも魚のおいしさを感じ、魚をもっと好きになってもらいたいです。

魚の栄養でパワーアップしよう！

たんぱく質

私たちの体の血や肉をつくります。



DHA

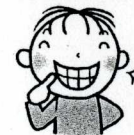
(ドコサヘキサエン酸)

背の青い魚に多く含まれ、脳のはたらきをよくします。



カルシウム

骨や歯を丈夫にします。



タウリン

体の疲れをとり、目のはたらきをよくします。



EPA

(エイコサペンタエン酸)
背の青い魚に多く含まれ、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病を予防します。

食育フォーラム

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中の気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけて過ごしましょう。

食欲の秋・実りの秋。おいしい食べ物がたくさん出まわります。給食も季節の味を取り入れました。お楽しみに



秋の味覚を紹介します。

舞茸ごはん(10日) 焼きサンマのおろしつゆかけ(16日)
秋野菜の豚汁(17日) 秋いっぱいごはん(23日)
魚堅の東煮(29日) 月見団子(26日)(27日が十三夜です)

他にも

5日(金)は沖縄のタコライスもずくスープ、黒糖ゼリーです。区内の小学校からおしえていただいた さんだてです。

15日(月) サーサイヤきそばとサモサは6月に実施して好評だった さんだてです。「今度いつ作ってくれるの？」と何度もリクエストされました。31日(水)はハロウィンのかぼちゃを使ったマフィンを作ります。お楽しみに!!

鯖のみそ煮(4日) 秋刀魚(16日) 魚堅(29日)
の他にも、しらすが干し、シシャモ、自身魚、などのお魚 さんだてがたくさん登場します。

