



# 給食だより

# 2024年

# 11月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園 あおぞら菅田保育園

あおぞらでは、丸々1匹の魚を職員が子どもたちの目の前でさばいています。さばいていく過程を目の前で見ることで、頭がついていて、骨があり、胃があり、心臓があることを知ります。また、魚も人と同様生き物であり、命をいただく大切さも知ってもらえたらと思っています。

近年日本では食の欧米化が進み、魚を食べる人が減っています。魚や貝類には良質の動物性たんぱく質やビタミンが豊富で、動脈硬化の予防が期待できるDHAなどの栄養素を持っています。このような魚の栄養などについてご紹介します。

**魚の選び方** →鮮度の落ちていた魚は栄養価も下がります

●切り身…鮮度が落ちているとドリップ（水分）がトレイにたまり、切り口が丸くなっているものは避ける

●1尾のまま…①身が固くて液体が出ていない  
②えらの赤いものは基本的に新鮮！  
③目がふっくらとしていて黒目が澄んでいるもの

## ～魚の種類ごとの栄養～

### カレイ・ヒラメ・タイ・タラ

白身魚は良質なたんぱく質が豊富で低脂肪、丈夫な体作りに役立つ。ビタミンDやE、B群も含まれることからカルシウム吸収やエネルギー代謝の促進にも有効。

### ブリ・アジ・イワシ・マグロ

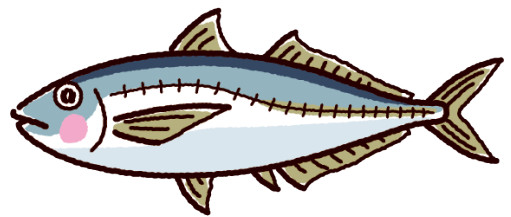
青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸のEPAとDHAには、血中中性脂肪を下げる働きや血栓の予防効果が確認されている。

### カツオ・カキ・アサリ・イワシ

カツオは血合い肉が多いのが特徴で、血合いの部分は鉄分豊富で貧血予防、疲労時の体力回復などに有効。また、カキやあさりにも鉄分が多く、食べる際にはレモンなどのビタミンCと一緒に摂ると鉄分の吸収があがる。

### サケ・エビ・カニ・うなぎ

サケはもともと白身の魚。餌に含まれる色素のアスタキサンチンの為身の色が赤くなっている。えびやカニも同じアスタキサンチンが含まれている。抗酸化作用があり、肌の老化防止にも効果あり。また、ウナギはビタミンAを多く含み粘膜や皮膚を健康に保つ働きがある。



## 鮭のマリネ

### 材料(大人2人・子ども2人分)

鮭	50g程度を6切れ
酒	小さじ2(10g)
米粉(小麦粉)	大さじ1(9g)
油	大さじ1(12g)
玉ねぎ	1/2個(90g)
きゅうり	1/2本(60g)
黄パプリカ	12g
☆ 酢	大さじ1・1/3(20g)
しょうゆ	小さじ2(12g)
砂糖	小さじ2強(7g)

### 作り方

- 1 鮭に酒をふる。
- 2 玉ねぎ、パプリカを薄切りにし、きゅうりはせん切りにして☆の調味料と煮る
- 3 1に米粉(小麦粉)をまぶしてから油を熱したフライパンで、じっくりと火を通す。
- 4 3と4を合わせ、味をなじませる。

エネルギー: 子ども(3歳児) 107kcal  
大人 214kcal