



ふたば保育園  
令和5年2月28日

## 魚を食べる回数を増やしましょう

和食は、ご飯を中心に「魚」と「野菜」を使った1汁2菜が基本です。「魚」と「野菜」は、日本人にとって文化的な食べ方を継承する面からも、健康面からも重要な食材です。今回は魚に注目して、「魚を食べる利点」と「魚を食べる回数を増やす方法」についてお伝えします。

### ★魚が健康に良い理由

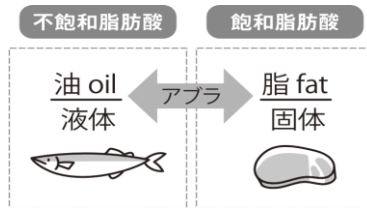
#### ▼体を作る「たんぱく質」がとれる

魚には、必須アミノ酸が豊富に含まれています。体を構成するたんぱく質は、アミノ酸の重合体であり、そのうちの「必須アミノ酸」は体内で合成することができないため、毎日必ず食べ物からとらなければなりません。特に幼児の場合は、生命の維持に加えて、成長のためのたんぱく質も必要であり、必須アミノ酸の摂取を欠くことはできません。



#### ▼生活習慣病のリスクを下げる

魚は優秀なたんぱく源。また魚油は、肉とは違い不飽和脂肪酸であるDHA(ドコサヘキサエン酸)・IPA(イコサペンタエン酸)を豊富に含んでいて、脂質代謝異常を予防し、動脈硬化や虚血性心疾患の発症を抑えます。さらに魚の身には、カルシウムやビタミンなど、体に必要なものがいっぱい含まれています。



#### ▼脳、目の発育を助ける

脳の発育には糖質、たんぱく質、脂質、そしてビタミンや鉄等が必要ですが、中でも重要なのが、魚に多く含まれるドコサヘキサエン酸(DHA)です。このDHAは脳の神経細胞の成分となり、神経伝達をスムーズにして学習効果や記憶を高めます。さらに目の発育を助けることもわかっています。DHAを多く含む魚は、さんま、ぶり、さば、いわし等の青魚のほか、さけなどです。

#### ▼骨を丈夫にする

小魚には骨の健康に必要なカルシウムが多く含まれています。また、魚肉にはカルシウムの吸収を促進するビタミンDが多く含まれています。



### ★魚が食文化の継承につながる理由

#### ▼日本ならではの旬を感じられる

和食の魅力は、なんといっても「旬の食材」が豊富で、季節に合わせた食を楽しめることです。南北に長い島国である日本の漁場では、季節ごとに魚を獲ることができます。

#### ▼「魚」から文化的な食べ方を学ぶ

日本では、明治時代まで、一般的に肉食をしなかったという背景があり、「米」「魚」と「野菜」を中心に調理されてきました。子どもたちは、米と魚を中心とした「和食」を食べる体験を通して、日本の食文化に触れ、健康的な食習慣の基礎を築きます。



### ★魚を食べる回数を増やす方法



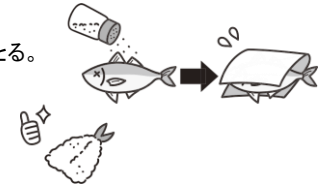
#### ▼子どもにとって食べやすい魚を選んで食べる

切り身にしたときに、骨が少ない「さけ」や「めかじき」「ぶり」「まぐろ」などが好まれています。特に「さけ」は消費量のトップで、白身魚らしく身がやわらかく、臭みが少ないため、子どもにとって食べやすい魚です。

#### ▼魚の臭みを減らして食べる

ちょっとした工夫で臭みを減らすことができます。

- 【下処理】 ・一尾を焼くときは、塩をふりかけて15分置き、水分をふきとる。  
・切り身の場合は、魚を洗い、水分をふきとる。

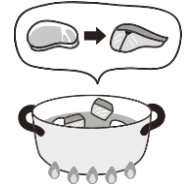


#### 【調理】

- ・煮るよりも焼く方が臭みを感じにくくなる。  
・さらに、揚げると油の風味が加わり食べやすくなる。

#### ▼魚に置き換えて食べる

	料理名	肉材料	魚材料
主食	チャーハン	豚肉	さば缶又はツナ缶
	三色丼	ひき肉	しらす干し
主菜	照り焼き	鶏肉	めかじき
	シチュー	豚肉	鮭又はたら
副菜	サラダ	ハム	ツナ缶
	ふりかけ	卵ふりかけ	しらす干しふりかけ



### ★ リクエスト給食 ★

年長児が考えてくれた献立です♡



～ちゅーりっぷ組～  
ごはん  
鶏肉のマーマレード焼き  
マカロニサラダ  
味噌汁(なめこ・大根)  
りんご 3/8(水)

～ひまわり組～  
ごはん  
焼き鮭  
切干大根の煮付け  
味噌汁(なめこ・豆腐)  
いちご 3/6(月)

～ゆり組～  
ごはん  
鶏の唐揚げ  
ポテトサラダ  
コーンスープ  
いちご 3/3(金)

### 1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん.....園で収穫したものもあります。旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

●先日はアンケートにご協力いただきありがとうございました。

### ～食生活をチェックしてみましょう～

- 食事の前に手を洗うことができた。
  - 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
  - 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
  - 姿勢を正しく食べる事ができた。
  - スプーンやはしを上手に使うことができた。
  - よく噛んで、味わって食べる事ができた。
  - 楽しく食べる事ができた。
  - 三食は決まった時間に食べる事ができた。
  - 朝食をかかさず食べた。
  - 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。
- ※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう！