

立春を迎えると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。
インフルエンザ等の感染症も流行しやすい季節なので、
引き続き手洗いうがいをしっかり行い、菌に負けない身体を作っていきましょう♪



魚を美味しく食べましょう！！



魚は健康の維持に大切な栄養をたくさん含む日本の代表的な食べ物です。
海に囲まれ、地域性豊かな魚食文化が育まれてきた日本。
魚をおいしく食べる経験を通して、魚の良さを子どもたちに伝えていきましょう。

魚に多く含まれる栄養素

たんぱく質

筋肉や骨、臓器、髪の毛、爪などあらゆる身体づくりに使われる栄養素です。
そのほかにも身体を機能的に働かせるための「ホルモン」や「酵素」、
体を守るためにはたらく「免疫体」をつくる材料にもなっています。

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を高めます。



EPA

人の身体では合成されにくいとされる必須脂肪酸です。
血管・血液の健康維持に重要で、動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを
下げる効果があります。

タウリン

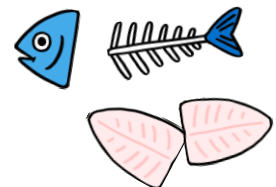
脳、心臓、肝臓、筋肉、腎臓、眼、皮膚などの臓器機能の維持をする重要な役割を

魚を美味しく食べる工夫

調理の方法や食べさせ方の工夫で子どもがもっと魚を好きになります！

●下処理

魚の内臓はきれいに除いて、しっかり洗いましょう。
「生臭さ」は、ふり塩をして水分をよくふき取ると改善されます。



●見た目

頭をつけたままの調理法だと、魚と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。
ほぐし魚や切り身にするなど見た目を変えてみましょう。

●食感

パサつきが気になる子も多いため、とろみなどの水分を加え、咀嚼しやすくしまし
う。

片栗粉であんかけを作りかけたり、タレをかけたり、油を使用して調理するだけで
食べやすくなります。



●味付け