






魚を食べよう！



ご家庭では魚と肉、どちらを食べられることが多いですか？
 食の欧米化とともに肉を食べることが増えてきましたが、もともと日本の食文化は魚中心でした。肉中心の食事は生活習慣病にもつながりやすいため、バランスよく魚も食べるようにしましょう。こども園では、1ヶ月に6~7回は魚料理を給食に取り入れるようにしています。

★魚を食べると良いこと★

<p>体が丈夫になる</p> 	<p>骨や歯が丈夫になる (しらす、ちりめんじゃこ、ししゃもなど)</p> 	<p>血液がサラサラになる (あじ、いわし、さんまなど)</p> 
<p>魚に含まれるたんぱく質は体の組織を作る。赤身の魚は鉄分豊富なので、特におすすめ。</p>	<p>丸ごと食べられる魚は、カルシウムをたっぷり摂れる。ビタミンDも多く含まれ、カルシウムを効率よく吸収する。</p>	<p>青魚には、DHA や EPA という良質な脂肪酸が豊富に含まれており、血液をサラサラにする。動脈硬化を予防したい脳の発達や機能を高めてくれる。</p>

~こども園おすすめレシピ 鯖のカレー焼き~

<材料(子ども4人分)>

- ・甘塩鯖の切り身・・・1尾分
- ・小麦粉・・・大さじ5杯
- ・カレー粉・・・大さじ1~2杯
- ・油・・・大さじ1杯



<作り方>

- ①小麦粉とカレー粉をポリ袋に入れ、シャカシャカ振ってよく混ぜる。
- ②甘塩鯖は食べやすい大きさに切る。
- ③①に②を入れ、ポリ袋を振って鯖にまぶす。余分な粉をはたく。
- ④フライパンに油を熱し、③を裏表色よく焼く。鯖に火が通ったら、出来上がり。