

9月 食育だより



日本は周囲を海に囲まれ、豊かな漁場があり、川や湖などにも恵まれているため、昔から多種多様な魚介類がとれます。このような環境によって魚食文化が育まれ、多様な魚を生食する、焼く、煮る、干す、加工するなど、さまざまな方法で食べられています。日本における魚介類の1人1年間当たりの消費量は2001年をピークに減少し続けています。しかし、魚介類には良質のたんぱく質や体によい油などが含まれています。積極的に食べてほしい食品です。

せいちょう き からだ
成長期の体をつくる
えいよう
栄養がいっぱい!

さかな
魚

魚には、良質のたんぱく質やカルシウム、ビタミンDなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にしてくれます。

さかな
魚 の油 あぶら

魚の油(特にいわし・さば・さんまなどの青魚)には、ドコサヘキサエン酸(DHA)やイコサペンタエン酸(IPA、EPA)が含まれていて、血液をサラサラにして動脈硬化を予防するなどの体によい働きがあります。

魚ってすごい! 魚のチカラ、知ってる? ～おいしく食べて、元気な毎日～



むかし た
昔から食べられてきた

いわしと
いわし加工品

いわしは、まいわし、かたくちいわしなどがあり、昔からよく食べられています。いわしは鮮度が落ちやすいので、丸干しや煮干し、めざし、しらす干しなどに加工されることが多いです。

さかな げん りょう
魚が原料のだし

魚が原料のだしには、かつお節やさば節、煮干し(かたくちいわし、とびうおなど)などがあります。かつお節(本枯節)は上品でまろやかな味わい、さば節はこくがあってそばつゆに使われるなど、それぞれのよさがあります。



給食にもいろいろな魚が使われます!

いわし、さば、さけ、さんま、あじ、たら、さわら、かつお、きびなど、まぐろ、ぶり、ほき などなど。

『今日の魚って何だろう?』
確かめながら食べましょう!

いろいろあるよ 魚料理

魚は刺身やたたき、焼き魚、煮魚、フライ、ムニエルなど、調理方法や味つけによっていろいろな料理があります。旬の魚や地域の魚を味わってみませんか。

作成：豊中市立中学校栄養教諭
豊中市教育委員会 学校給食課
TEL/06-6843-9101

出典：少年写真新聞社「家庭とつながる!新食育ブック③成長期に大切な食品」