

10月給食だより

2022年10月号 ～～ふじみ保育園～～



10月21日(金)は「芋ほり」があります。

子ども達が収穫した、さつま芋で11月2日(水)焼き芋をします。

調理保育ではさつま芋を使ったメニューを作る予定です。

ご家庭でも、さつま芋メニューで子ども達と

「おうちでクッキング」を是非、楽しんでみて下さい。

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。

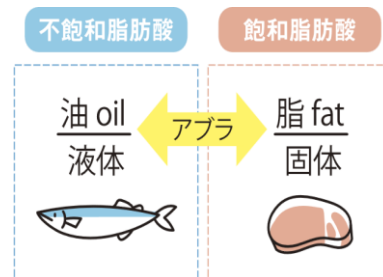
★魚が健康に良い理由

▼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。「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。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す。

▼生活習慣病のリスクを下げる

魚と肉は同じたんぱく源ですが、含まれる脂肪酸が異なります。「魚」は健康リスクを下げ、逆に「肉」は健康リスクを上げるということです。食事では、主菜の「肉」を「魚」に置き換えることで健康効果が期待できます。



▼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、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。

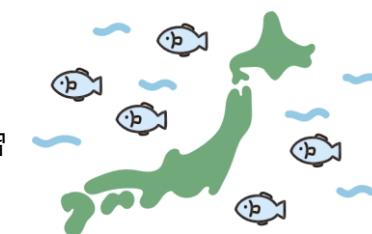


▼日本ならではの旬を感じられる

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ところです。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

明治時代まで、一般的に肉食をしなかった、「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。臭みが少ないため、子どもにとって食べやすい魚です。

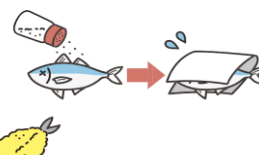
▼魚の臭みを減らして食べる

【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

