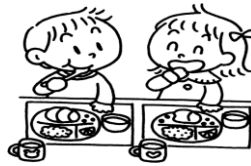


給食だより

令和6年10月1日
保育課給食管理グループ



栄養豊富な「魚」を食べよう

「うちの子、魚が嫌いなんだよね…」そんな悩みはありませんか？ 魚には、子どもの成長に必要な栄養素が豊富に含まれています。今回は、「魚」に関するメリット、魚が苦手な子どもでもおいしく食べられる工夫と簡単レシピを紹介します。この機会に、ご家族で魚料理を楽しんでみませんか？

★「魚」は成長・発達を助ける栄養素が豊富

良質なたんぱく質

体をつくり、健康を維持する



DHA・EPA

脳や神経の発達に必要な成分
学習能力、記憶力向上



カルシウム・ビタミンD

骨の成長を促進し丈夫にする



★「魚」はこんな工夫で食べやすく

1. 臭みをやわらげて食べやすく

魚特有の生臭さが苦手で敬遠されることがあります。調理の工夫で臭みをやわらげておいしく食べましょう。

水洗いをして血液を取り除く



塩をふってしばらく置く



酒の風味を活用する



2. 骨を取り除いて食べやすく

骨は丁寧に取り除きましょう。魚の骨が口に入って不快な思いをしたことが魚嫌いの原因になることもあります。生の状態で取り除きにくい時は、食べる際にほぐしながら身の中の骨を取りましょう。



きれいに手を洗い、素手で魚の骨を除きましょう

3. 調理法で食べやすく

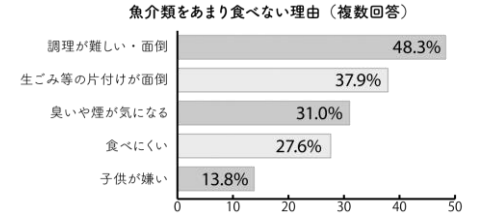
揚げる： から揚げ、フライなど、カリっとした食感で食べやすくする
焼く： 塩焼き、照り焼きなど、香ばしく焼く
煮る： 味噌煮など、しっかりと味を染み込ませる
蒸す： 白身魚で、酒蒸し、あんかけ等、やわらかく仕上げる
ほぐす： パスタ、チャーハンなど、他の食材と混ぜる



★「魚」の喫食頻度は？

2～6歳児を対象とした食物の摂取頻度調査において、肉は「週に4～6日」、魚は「週に1～3日」という回答でした。肉と比較して魚の摂取頻度が低いことが明らかです。（「平成27年度乳幼児栄養調査」厚生労働省）

また、他の調査では、魚介類をあまり食べない理由として、「調理が難しい・面倒」や「食べにくい」等があげられています。



「平成28年度食料・農業及び水産業に関する意識・意向調査」農林水産省

★「魚」の摂取回数を増やす方法

魚料理は栄養が豊富です。食卓に登場する機会を増やすためには、魚料理のハードルを下げる必要があります。簡単に作れて、子どもがおいしく食べられる魚料理に挑戦しましょう。

1. 「下処理がいらぬ魚」で手間をかけない

最近、骨が取り除かれている「魚の切り身」がスーパーで販売されています。また、缶詰やレトルトパウチの魚等を活用すれば、手間なく、魚を料理に取り入れることができます。



2. 定番料理の食材の置き換え（肉→魚）

- | | |
|------------|---------------------------|
| ・チャーハン（肉） | → ツナ缶・しらす・サケフレークでチャーハン |
| ・から揚げ（鶏肉） | → 白身魚（たら、サケなど）を使ってフライや衣揚げ |
| ・生姜焼き（豚肉） | → ブリ・サケを使って生姜焼き |
| ・カレー（肉） | → ツナ缶・サバ缶でカレー |
| ・炒め物・煮物（肉） | → 白はんぺん・ちくわで炒め物や煮物 |
| ・サラダ（ハム） | → ツナ缶・しらす・魚肉ソーセージを使ってサラダ |



3. 子どもが喜ぶ「基本レシピ」

様々な種類の魚と味付けにアレンジができる基本レシピを紹介します。フライパンで簡単に作れて、甘辛味、ケチャップ味など、子どもの好みに合わせた味付けでおいしく食べることができます。

【材料】

魚	2切れ(160g程度)
塩	ひとつまみ
料理酒	小さじ1
片栗粉	大さじ1
油	適宜

【作り方】

- ① 魚を食べやすい大きさに切る。
- ② 魚に塩と料理酒をふる。
- ③ ②に片栗粉をつける。
- ④ フライパンに多めの油を入れ、③を揚げ焼きにする。
- ⑤ お好みでタレをかける。

【タレ】

甘辛味	しょうゆ:砂糖 → 1:1
甘酢だれ	しょうゆ:砂糖 → 1:1 + 酢を好みで加える
オーロラソース	ケチャップ:マヨネーズ → 1:1
ケチャップソース	ケチャップ:ソース → 5:1
その他	ポン酢、ドレッシング(たまねぎ)

塩だけでも、おいしく食べることができます。いろいろ試してみると楽しいですよ。



(株)アダム わんぱくだよりより



10月の献立のポイント



豊島区は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

★秋野菜のクリーム煮(2・16・30日)

秋が旬のしめじ、ブロッコリー、さつまい、人参などが入った具沢山のクリーム煮です。ホワイトルウは手作りしています。野菜の甘味・うま味を感じる、パンに合う一品です。



★鮭のもみじ焼き(8・22日)

ケチャップがベースの味付けです。秋に色づく紅葉(もみじ)のように、ほんのりと色付いた仕上がりになります。鮭にはDHAやEPAが豊富に含まれています。



★バーベキューチキン(9・23日)

新メニューです。鶏肉を調味液に漬けて焼き上げます。バーベキューソースのような甘辛い味付けです。夏が終わり疲れが出やすい時季に、たんぱく質をしっかり摂ることで、体力や免疫力の向上につながります。



★おさつクラッカー(10・24日)

生地にさつまいを混ぜ込んだ、クラッカーです。ベーキングパウダーが入っているため、しっとりとした食感です。

～ 体調が悪い時の食事 ～

秋は朝晩の気温差が大きいことや、夏の暑さが落ちつき疲れが出やすく体調を崩しやすい時季です。体調を崩すと食欲が落ちることもありますが、食事をとることは風邪を早く治すために有効です。症状別に食事のポイントを紹介します。

- ① 熱があるとき …… こまめな水分補給。おかゆや軟らかく煮たうどん等消化に良い食事をとる。
- ② 喉が痛いとき …… ゼリーや茶碗蒸し等、喉に負担がかからない食事をとる。塩辛いものや酸味のあるものは避ける。
- ③ 下痢が続くとき …… こまめな水分補給。消化の良い食事をとる。乳製品や冷たいものなどは避ける。
- ④ 嘔吐が続くとき …… こまめな水分補給(少量ずつとる)。食欲が出てきたらおかゆや軟らかく煮たうどんなど消化の良い食事をとる。

体調を見ながら、白身魚・卵・豆腐・野菜などを加え、ビタミンやタンパク質をとり、体力の消耗を補いましょう。



豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。

♪かんたんクッキング

スイートパンフキン

【材料】大人2人分+幼児2人分

かぼちゃ	1/6個(300g)
砂糖	大さじ1
牛乳	1/4カップ
生クリーム	大さじ1と1/2
バター	大さじ1弱



【作り方】

- ①かぼちゃの皮をむき、蒸すor茹でる。
- ②かぼちゃをマッシャーでつぶし、砂糖・牛乳・生クリーム・バターを加えよく混ぜる。
- ③スプーンやラップ等を使用して形を作り、天板に並べる。
- ④表面に軽く焼き目がつく程度にオーブンやトースターで焼く。

★かぼちゃが、水っぽい時は、火にかけて水分を飛ばしてください。また、生クリームがない時は、牛乳で代用してください。

ひじきおにぎり

【材料】大人2人分+幼児2人分

ごはん	300g
干しひじき	大さじ1強
にんじん	中1/3g(30g)
サラダ油	小さじ1
醤油	大さじ1強
みりん	大さじ1強

調味料



【作り方】

- ①ごはんは炊いておく。
- ②にんじんを千切りにする。ひじきは戻し、長ければ短く切る。
- ③サラダ油で、ひじきとにんじんを炒め、調味料で味付けをする。
- ④炊いたご飯にムラなく混ぜ込み、おにぎりにする。

★ご自宅で残った、ひじきの煮物等でも活用いただけます。大豆等が入っている際は、誤嚥防止のため刻んでご使用ください。