

10月 給食だより

光徳保育園

☆お魚パワー！～脳とからだを育てる、栄養豊富な魚を食べよう～
★未来をつくる！お魚に秘められたパワー



・賢い脳と心を育てる「DHA・EPA」

→魚（さば、いわし、さんまなど）の脂に特に多く含まれる栄養素です。脳の神経細胞の発育を促し、「記憶力」や「集中力」を高める働きがあることで知られています。また、神経の伝達をスムーズにし、イライラを鎮めて心を安定させる効果も期待できる、まさに“天才栄養素”です。

・丈夫な体をつくる土台！「良質なたんぱく質」

→筋肉や血液、皮膚や髪の毛など、子どもたちの体をつくる全ての材料となるのがたんぱく質です。魚のたんぱく質は肉類に比べて消化吸収が良く、胃腸にやさしいのが特長。活動量が増える子どもたちの体づくりを力強く支えます。

・強い骨と歯を育む！「カルシウム&ビタミンD」

→骨や歯の材料となるカルシウムは、しらすやししゃもなど骨ごと食べられる小魚に豊富です。そして、そのカルシウムの吸収をぐんと高めてくれるのが「ビタミンD」。ビタミンDは日光を浴びることで体内でつくられますが、日照時間が短くなるこれからの季節は、鮭やさんま、さばといった魚類からもしっかり摂ることが大切です。



★これで解決！子どもがお魚を好きになるヒント

子どもの「いや！」に寄り添い、少し工夫するだけで「好き！」に変わるかもしれません。

見た目が怖い 	【原因】 魚の形や目、皮の色などが苦手な場合があります。 【対策】 ・骨や皮を取り除いた「切り身」を使う ・ハンバーグのように魚の形がわからない状態に調理する ・フライや天ぷらのように衣でコーティングする ・身をほぐして、ごはん混ぜ込んだり、ポテトサラダに和えたりする
匂いが苦手 	【原因】 魚特有の生臭さが苦手な場合があります。 【対策】 ・塩を振って出てきた水分を拭き取って、臭みを和らげる ・香味野菜や、カレー粉などのスパイスで風味付けをする ・揚げる、ごま油で焼くなど、香ばしい調理法を選ぶ ・チーズやマヨネーズなど、子どもが好きな食材と組み合わせる
パサパサが苦手 	【原因】 魚の身の食感が苦手な場合があります。 【対策】 ・みそや塩麹などの発酵調味料に漬けて、身をふっくらさせる ・油と一緒に調理し（ムニエル、オイル煮など）、しっとりさせる ・片栗粉をまぶしてから焼き、ジューシーに仕上げる ・野菜たっぷりの「あんかけ」にする
骨が嫌 	【原因】 骨があって食べにくい、過去に骨が刺さった経験がある。 【対策】 ・鮭やメカジキ、ぶりなど、骨が少なく大きい魚を選ぶ ・あらかじめ骨が除去された「骨取り魚」を積極的に活用する ・骨までやわらかくなっている缶詰を活用する