きゅうしょくだより 7月

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が到来します。
この時期は、急激な暑さにより疲れやすく、食欲も低下し、体調を崩しやすくなります。また、たくさん汗をかくような日には熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をするようにしましょう。

魚をもっと食べましょう！

★魚が身体に良い理由

▼ 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。

▼ 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、その中でも重要なのが、魚に多く含まれるドコサヘキサエン酸（DHA）です。このDHAは脳の神経細胞の成分となり、神経伝達をスムーズにして学習効果や記憶を高めます。さらに目の発育を助けることもわかっています。
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、さけ等です。

▼ 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。体を構成するたんぱく質は、アミノ酸の重合体であり、そのうちの「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。
特に幼児の場合は、生命の維持に加えて、成長のためのたんぱく質も必要であり、必須アミノ酸の摂取を欠くことはできません。

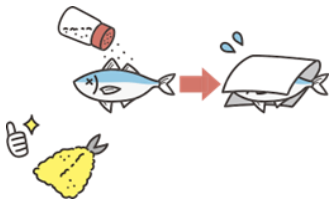
★魚を食べる回数を増やす方法

▼ 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」等が好まれています。特に「さけ」は消費量のトップで、白身魚らしく身がやわらかく、臭みが少ないため、子どもにとって食べやすい魚です。

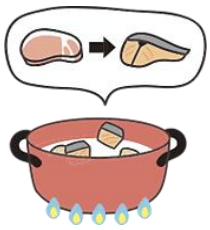
▼ 魚の臭みを減らして食べる

ちょっとした工夫で臭みを減らすことができます。



【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 or 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	⇒	さけ or 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