

2023年  
食事 11月

魚を食べよう！！



お家で魚をどのくらい食べていますか？骨がついた魚は食べていますか？

年々、子どもたちが骨のついた魚を食べる機会が減っているように感じています。保育園でも魚そのままの姿で給食に出ることはほとんどなく切り身の魚で出ていますが、今月は給食にさんまが登場します。ご家庭でも是非旬のさんまを食べてみて下さい！

魚は昔から日本人の食生活に欠かせない、栄養豊富な食品として知られています。



## 魚の栄養素

- たんぱく質：良質なたんぱく質を豊富に含みます。
- DHA・EPA：魚の脂質に含まれる成分で、生活習慣病を予防や脳の働きを活発にし、記憶力などを向上させる効果があると言われています。
- ミネラル：骨ごと食べられるいりこ、ししゃも、しらすなどは歯や骨を丈夫にするカルシウムが豊富です。

## 白身魚・赤魚・青魚の違いは？

赤身魚：まぐろやかつおなどの回遊魚に多く、たんぱく質や鉄分、ビタミンAが豊富です。

白身魚：かれいなどの底生魚で赤身魚より水分が多いため、すり身製品の加工などに向いています。

青魚：背の部分が青いさばやいわしなどで、DHAなどの脂質を豊富に含みます

## 秋に美味しい魚は？

秋に旬を迎える魚の代表的なものです。



さんま



さば



鮭

この時期は脂がのっているので塩焼きがおすすめです。

11/15と29に給食でさんまが出ます。乳児クラスは大人が骨を取ります。幼児クラスでは前日に栄養士からさんまの骨の取り方を焼いたさんまを使って説明します。その後、保母たちが骨の取り方を見せてくれます。

大人が全ての骨を取り除くのは難しいのです。「魚には骨がある」という事を意識し子どもたちが気付けるよう説明、声かけをしていきます。おしゃべりをしていたり、あまり噛まずに食べていると危ないことを伝えていきます。ぜひ、お家でも様子を聞いてみて下さい。