



旬の魚を食べましょう



みなさん、1年の間でどれくらい魚を食べていますか？近年、『魚離れ』が進行しています。海に囲まれた日本は、新鮮な魚が手に入りやすく、種類も豊富です。栄養的にもとても優れており、成長期の子どもたちに、たくさん食べて欲しい食材です。栄養たっぷりの旬の魚を、保育所でも献立に取り入れていますので、是非ご家庭でもたくさん食べてくださいね。



魚の栄養

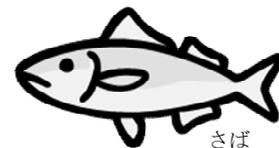
- ☺ DHA（ドコサヘキサエン酸）
脳や神経細胞の発達をうながすといわれています。
- ☺ EPA（エイコサペンタエン酸）
血液の流れを良くするといわれています。
- ☺ カルシウム
骨や歯を形成します。まるごと食べられる小魚に多く含まれています。
- ☺ タウリン
心臓や肝臓の機能を高めたり、目によい働きがあるといわれています。

旬の魚

春・・・しらす、かつお、めばる など
 夏・・・あゆ、いわし、かんぱち、はも など
 秋・・・さけ、さば、さんま など
 冬・・・ぶり、きんめだい、ひらめ など

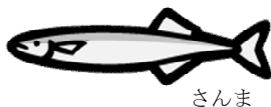
秋さば（秋鯖）

脂がのっけていて最もおいしい時期です。えらが鮮紅色で体にはりがあるものを選びましょう。



さんま（秋刀魚）

漢字の秋刀魚は、銀色に輝く魚体が刀を連想させ、秋が旬であることが由来です。秋は産卵をひかえているため、あぶらがのり大変おいしい時期です。



さけ（鮭）

年中出回っているさけですが、秋が旬です。体内でのカルシウム利用率を高める、ビタミンDが多く含まれています。



今年も見てね。大きな魚

年に1度、さわら（鱈）の三枚おろしを子ども達の前で実演します。さわらは、春・秋と年に二度旬をむかえ、成長とともに名前を変える出世魚です。ビタミン類が豊富で、DHAはさんまやいわしより多いといわれています。照り焼きや味噌漬け焼、香味揚げなど、しょうゆやみその風味とよく合います。

迫力満点の大きな魚が数日前までは海を泳いでいたことを想像し、見慣れた切り身になっていく様子を見て、どんな風に感じてくれるでしょう。お家でも話を聞いてみて下さいね。（今年は5歳児クラスのみで実施します。）

