

食育だより

10月

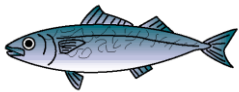
平成28年10月3日
舞鶴市教育委員会

魚のよさを見直す！

魚は昔から日本人になじみの深い食材です。

日本は周りが海に囲まれているため、季節ごとにさまざまな種類のおいしい魚が食べられる世界の中でも、とても恵まれた国です。舞鶴も海に近く新鮮な魚がたくさん水揚げされています。給食の献立にも舞鶴産の魚がたびたび登場しています。

魚は万能食材！ いろいろな料理に変身！



さば
鯖など



さとう・しょうゆ・
みそ



煮る



鯖のみそ煮



いわし
鰯など

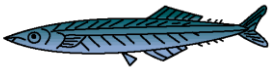
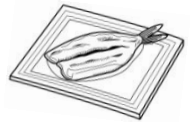


片栗粉・しょうゆ
みりん・酒

焼く



かば焼き



さんま
秋刀魚など



塩



焼く



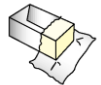
塩焼き



さけ
鮭など



塩こしょう
小麦粉・バター



焼く



ムニエル



白身魚など



小麦粉・卵・
パン粉



揚げる



フライ

他にも刺し身、寿司、天ぷらなどまだまだ多くの料理があります。

また、マグロやブリなどの赤身の魚、タイやタラなどの白身の魚、サバやサンマなどの青魚、骨まで食べられる小魚など魚の種類により、栄養も異なります。

～魚の栄養～

魚には体をつくるたんぱく質、カルシウム、脳の働きをよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）、血管のそうじをしてくれるEPA（エイコサペンタエン酸）、視力の向上につながるタウリンなど、わたしたちの健康を保つ上で欠かすことのできない栄養素がたくさん含まれています。

DHA（ドコサヘキサエン酸）

中性脂肪やコレステロールを減少させる効果があります。また、脳や神経の伝達物質にかかわり、記憶や学習能力が高まる効果があるため、魚を食べると頭がよくなると言われていています。背の青い魚（サバ、イワシ、サンマなど）に多く含まれています。

EPA（エイコサペンタエン酸）

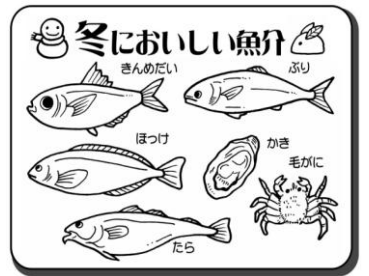
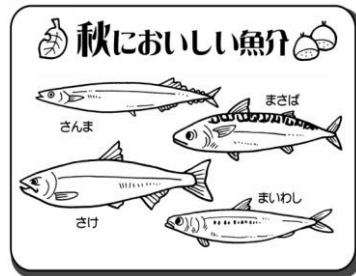
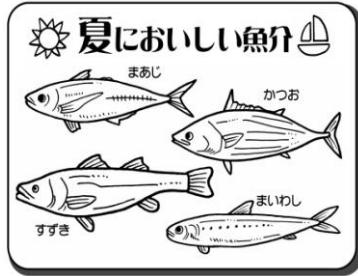
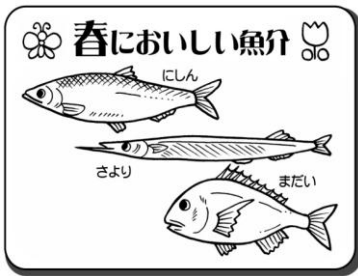
血液の流れをさまたげる悪いコレステロール（LDL）や脂肪を減らし、血液の流れをよくする働きがあります。

背の青い魚に多く含まれています。

動脈硬化などの生活習慣病を予防します。

～魚の旬～

旬の魚は脂がのっておいしくなる上に価格も安くいいことばかりです！



10月10日は目の愛護デーです。

近年、スマートフォンやテレビゲームの普及などの影響で視力が低下する人、目が疲れている人が増えています。目の愛護デーをきっかけに自分の生活を振り返ってみましょう。

ビタミンA…目を健康に保つビタミン B群…眼神経の機能維持に欠かせない
アントシアニン（植物の色素）…目の疲れに有効

目の健康に大切なことは、目に良い栄養をとるだけではなく、毎日、バランスのとれた食生活です。

また、テレビを見る時間を決めたり、本を読んだりゲームをする時の姿勢と部屋の明るさに注意し、定期的に目を休めることも大切です。

