

# 食育だより

10月

平成29年 10月  
舞鶴市教育委員会

## 魚の栄養、いただきます！

「スポーツの秋」、「読書の秋」、「食欲の秋」といわれるように、過ごしやすい良い季節になりました。

「実りの秋」ともいわれ、秋に収穫されるおいしい食べ物がたくさんあります。その代表が「米」、新米です。そして「魚」にも旬があり、サンマやサケ、アキカなどが秋においしい魚です。周りを海に囲まれた日本では、季節ごとにさまざまな種類の旬の魚が食べられます。

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。

### 魚は栄養の宝箱！



#### たんぱく質

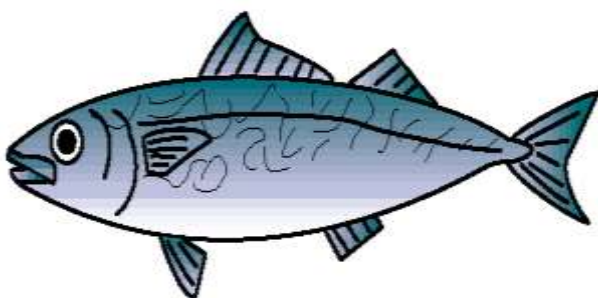
魚のたんぱく質は、アミノ酸スコアが高い良質なたんぱく質です。また、肉と比べて脂肪（飽和脂肪酸）も少ないため、低カロリーでヘルシーです。たんぱく質は丈夫な体を作るために欠かせない栄養素です。

#### カルシウム

骨や歯を丈夫にしてくれます。しらす干しや煮干しなどは、魚の内臓に多く含まれるビタミンDもいっしょにとることができるため、カルシウムの吸収がさらに良くなります。

#### 鉄

鉄は血液中のヘモグロビンの成分で、酸素を全身に運ぶ役割をします。特にスポーツをする人は鉄が不足しやすいので、積極的にとりたい栄養素です。



#### 亜鉛

新陳代謝に欠かせない成分で、不足すると免疫力の低下や肌あれ、抜け毛、味覚障害の原因になることがあ

#### 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）

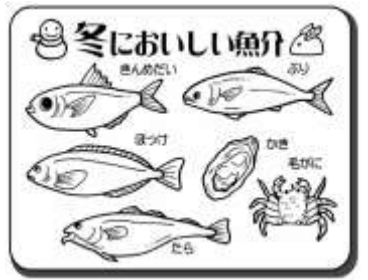
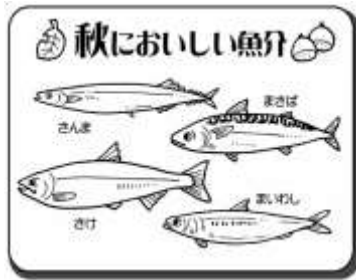
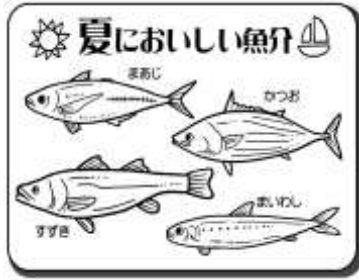
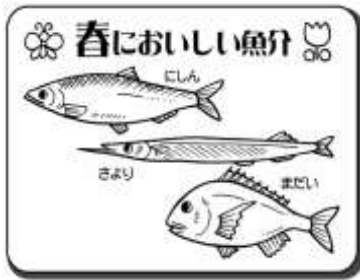
血液の流れをさまたげる悪いコレステロール（LDL）や脂肪を減らし、血液の流れをよくする働きがあります。

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ことばかりです！



魚は塩焼きやかば焼き、煮つけ、フライ、天ぷらなどいろいろな調理法でおいしく食べることができます。他にも刺し身や寿司、すり身や練り製品など多くの料理、加工品があります。

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。

魚が嫌いな人の中に、その理由として「骨があるから食べるのがめんどろ」という人がいます。骨つきチキンがおいしいように、魚も骨の回りには旨味がたっぷりです。よく噛むことで骨を口の中でより分けることができます。上手に食べて魚を味わいましょう。



## 10月 給食レシピ

### 白身魚の甘酢あんかけ



#### 【材料】1人分

白身魚	50g
片栗粉	7g
揚げ油	適量
たまねぎ	30g
にんじん	10g
むき枝豆	3g
砂糖	3g
しょうゆ	3.5g
酢	2g
片栗粉	0.3g
水	15g

#### 【作り方】

- ① 白身魚は2cmくらいの角切りにする。
- ② たまねぎは5mmくらいのスライス、人参は細く切る。
- ③ むき枝豆をゆでておく。
- ④ ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤ 人参、玉ねぎを、水、調味料で煮る。水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、③も加える。
- ⑥ ④に⑤をかける。

\*白身魚は、10月の給食ではシイラを使います。  
家庭ではタラ、サワラなど手に入りやすいものを使用してください。  
\*むき枝豆の代わりにピーマンや青ネギ、パセリなどでもOKです。