

きゅうしょくだよい



聖隷浜松病院ひばり保育園 2022年 9月号

9月に入ったとはいえ、まだまだ厳しい残暑が続きます。暑かった夏の疲れが残っていませんか？この時期は、一日のなかで気温差が激しいため風邪をひいたり、体調を崩しやすくなります。十分な休養とバランスのとれた食事とって、夏バテで弱った身体を回復させましょう。

魚をおいしく食べよう！

近年、健康のために魚を食べる量を増やしたいと思っている方が増えています。その一方で、毎日の食事では、魚の消費量は減少し、魚離れが進んでいます。子どもを魚好きにするためには、いろいろな魚を食べ慣れることが大切です。手軽に食べる方法を知って、家庭の食卓に取り入れましょう。

●魚の優れた栄養成分

魚から摂取しないと、不足してしまう栄養があることを知っていますか？

DHA（ドコサヘキサエン酸）・EPA（エイコサペンタエン酸）は、魚の脂に含まれる脂肪酸で、体内では合成できず、食事から摂取する必要がある栄養素です。これは、脳の発達や認知症の予防効果、循環器疾患の予防への有効性が期待されています。

●血合肉 ビタミンの宝庫。そして酸素の運搬と貯蔵を行う鉄がたくさん含まれています。	●普通肉 体を構成する主成分となるたんぱく質が豊富。また健康に欠かせないDHA・EPAを含みます。	●筋隔(きんかく) 魚の筋肉を縁どっている白い筋。骨の健康に欠かせないカルシウムが豊富に含まれています。
●骨 カルシウムも豊富で、組織結合の主成分であるコラーゲンもたくさん含まれています。	●皮 目や皮膚の健康を保つビタミンAを含有。黒い皮には成長を促すビタミンBが豊富です。	



●魚を楽しむコツ

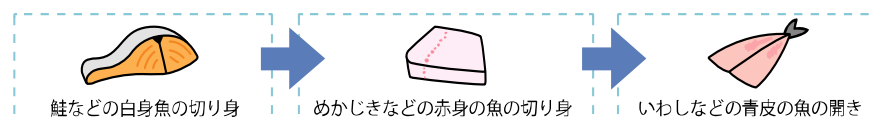
1. 新鮮な魚を選ぶ

子どもは魚のにおい、味にとっても敏感なので、必ず新鮮なものを選びましょう。

2. 子どもが食べやすい魚を選ぶ

魚が苦手の場合は、身がやわらかく、淡泊な白身の魚からスタートしましょう。骨が取りやすく、食べさせやすい魚をお店の方に聞いてみるのもいいですね。

〈食べやすさ〉



3. 魚調理への苦手意識を減らす

魚調理が苦手な理由は「においが手につく」「ゴミが生臭い」といったこと。手につくにおいは、酢で洗ってから石鹸を使えば落ち、生ごみの魚臭さは、熱湯をかけるだけで驚く程消すことが出来ます。魚に触れることが嫌な場合は、切り身や缶詰から始めてもOK。ご家庭で調理することに挑戦してみましょう。

4. いろいろな調理法を知る



生臭さが消えておいしさアップ。強火で、皿に盛った時に表になる面から先に焼くのがポイントです！



煮汁と一緒に食べることでおいしさアップ。煮だてた調味料に魚を入れるのがコツです！



ふっくらと、うま味と香りを感じるおいしさ。淡泊な白身魚が最適。強火で蒸すのがポイントです！



油のジューシーさが加わって食べやすさアップ。材料の水気をしっかり切って少しずつカリッと揚げるのがポイントです！

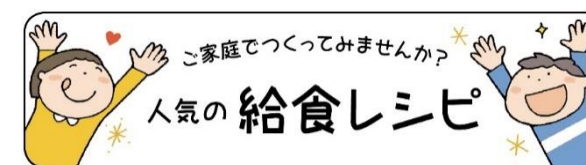
食べ慣れている料理に魚をプラスすることで、魚を食べる回数と量を無理なく増やすことができます。

◎クリームシチューにプラス

ホワイトソースには、たら・さけなどの白身の魚がおすすめです。魚をサッとフライパンで焼いて加えましょう。

◎チャーハンにプラス

しらすやちりめんじゃこなどをいれるとうま味もアップします。コツはしっかり炒めて臭みを飛ばしておくことです。



カレードック



5月・6月の献立で人気のあったメニューをご紹介します。ホームページにも掲載しています！

材料	4 個分
豚ひき肉	100 g
玉葱	中 1/2 個
ピーマン	小 1 個
人参	2~3 cm
カレールー	20 g (1 かけら位)
ウスターソース	小さじ 2/3
しょうゆ	小さじ 1/3
油	小さじ 1
コッペパン	4 個

作り方
① 玉葱、ピーマン、人参は粗みじん切りに切る。
② 鍋に油をしき、豚ひき肉と①を加えて炒める。全体に油が回ったら、材料がかぶるくらいの水（分量外）を加えて煮る。
③ 人参が軟らかくなったら、カレールー、ウスターソース、しょうゆを加えて味付けをする。
④ 切り込みを入れたコッペパンに③をはさんで出来上がり。 *味付けはお好みで加減して下さい。

ドライカレーに市販のルーを使用すると味付けも簡単で時短になりますよ！

焼きそばパン



材料	4 個分
焼きそば用の麺	1/2 パック
豚ひき肉	80 g
人参	1/8 本
キャベツ	2 枚
油	小さじ 1
ウスターソース	大さじ 1
コッペパン	4 個

作り方
① 人参は皮をむいたら薄切りにする。
② キャベツは千切りにする。
③ フライパンに油をひき、豚肉と①②を加えて中火で炒める。
④ 肉に火が通ったら焼きそば麺をほぐしながら加えて炒め合わせ、ソースで味付けする。
⑤ 味が具材に馴染んだら火を止める。
⑥ 切り込みを入れたコッペパンに⑤をはさんで出来上がり。

子どもたちの大好きな焼きそばがパンにはさまり大好評！