

給食便り 7月号

令和元年7月 志村さかした保育園

本格的に暑さの厳しい季節になりました。熱中症・脱水症状にならないようにしっかり対策をしましょう。汗をかいていなくても体の水分はどんどん失われています。また、室内にいても熱中症になることがあるので喉が乾く前にこまめに水分補給をするように心掛けましょう。

栄養豊富なお魚

たんぱく質

筋肉など体を作るために重要です。肉や卵に劣らないくらい良質なたんぱく質を摂ることができます。肉などとは比べ脂質が少ない魚が多くヘルシーで、消化が良いのが特徴です。

カルシウム

骨や歯を丈夫にしてくれます。中でも丸ごと食べられる小魚やししゃもは、魚の内臓や卵に多く含まれるビタミンDも一緒に摂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。

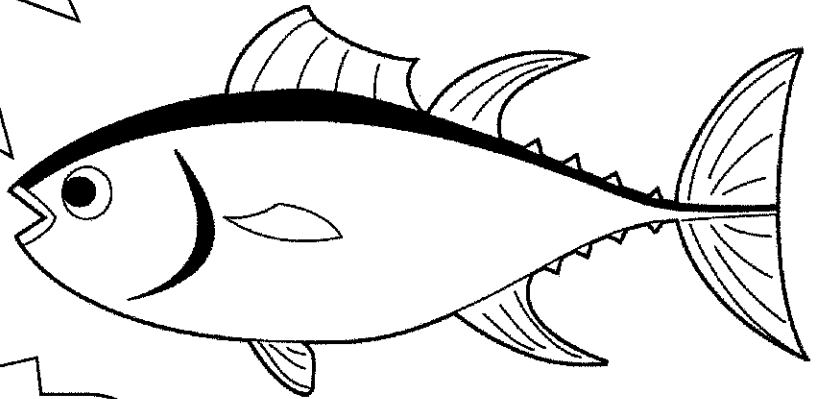
魚油 ①EPA

(エイコサペンタエン酸)

EPAは血液をサラサラにし血中の悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。全身の循環器系(血液や血管)の健康維持に重要な役割を果たします。

魚油 ②DHA(ドコサヘキサエン酸)

EPAと同様の働きも持っていますが、DHAは主に脳や神経組織の発育やそれらの機能維持に力を発揮します。脳の発達促進、認知症の予防、視力低下予防効果が期待できます。脳の構成成分として成長期の脳に重要です。



☆EPAやDHAは人の体の中では作ることが出来ないため、食事から摂取する必要があります。
☆EPAやDHAは青魚に多く含まれています。

今が旬！あじの蒲焼き

材料 あじの三枚おろし…4枚
片栗粉…適量(あじにまぶす用)
油…適量
醤油…大さじ1
みりん・砂糖…大さじ1/2
水…大さじ2~3(好みで調節)

作り方

①あじの両面に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面を焼き、一度取り出す。
②フライパンに調味料と水を入れ、少しとろみが出るまで煮詰め、①のあじを戻してタレを絡めて完成。

新鮮な魚を選ぶコツ

～一尾で売っている場合～

- ① 目を見て濁りや血が混ざっているものは避け、
- ② 出来るだけ黒目がきれいなもの
- ③ 体全体に弾力があり、
模様がはっきりとしていて光沢のあるもの
- ④ 尾びれがピンと張っているもの

～切り身の場合～

- ① バックを傾けて液汁(ドリップ)が出ていないもの
- ② 血合いの部分の色が鮮やかで黒ずんでいないもの
- ③ 身に張りがあるもの