

10月

給食だより

令和5年10月

みなさんはお家でどの位魚を食べていますか？子どもに魚料理を食べさせたいけれど、下処理が大変なイメージやレパートリーが広がらないという悩みを多く聞きます。ですが、魚は子どもの成長に欠かせない食材の1つなんです！今回は、そんな魚の栄養素についてお話をします。



健康な体を作ってくれる

魚には良質なたんぱく質やカルシウム
調子を整えてくれるビタミン、ミネラルなど
成長に必要な栄養素が豊富に含まれています



血液をサラサラにしてくれる

魚に含まれているEPAは、
血液の性状を健康に保ち
血液をサラサラにしてくれる効果があります♪



魚には

体に必要な栄養素がいっぱい！！

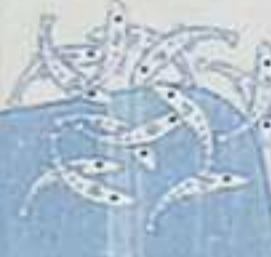
脳や目の発育を助ける

魚に多く含まれるDHAは、
脳の働きをスムーズにし
学习効果や記憶力を高めてくれ
さらに視覚機能の重要な栄養素とも言われています



骨を丈夫にする

魚にはビタミンDが含まれており
カルシウムの吸収を促進してくれ
骨を作るお手伝いをしてくれます♪



たんぱく質をとろう！鮭のタルタルソース焼き

【大人2人+子ども1人分】

生鮭…250g

塩…少々

こしょう…少々

～タルタルソース～

にんじん…1/5本(40g)

玉ねぎ…1/6個(30g)

油…小さじ1と1/3

A マヨネーズ…大さじ1と2/3

ドライパセリ…適量

① 鮭は骨を除き、1切れを1~2歳児は3等分
3~5歳児は半分に切る

② 両面に塩・こしょうをふり、冷蔵庫で15分
ほどおく

③ にんじん、玉ねぎはみじん切りにする

④ フライパンに油を弱火で熱し、にんじん・玉ねぎを10分ほど炒め
粗熱が取れたらAを加えて混ぜる

⑤ オーブンシートを敷いた天板に鮭を並べ
200°Cに予熱したオーブンで10分焼く

(オーブントースターで焼く場合も10分ほど焼く)

⑥ 一度取り出しタルタルソースを乗せ、
さらに5分焼いたら完成！！

