



魚の栄養いろいろ

- ★たんぱく質・・・アミノ酸のバランスがよい、良質なたんぱく質を豊富に含みます
- ★DHA・EPA・・・魚の脂質に含まれる成分で、生活習慣病の予防、脳の働きを活性化する効果があると言われています
- ★ミネラル・・・わかさぎやししゃもなど骨ごと食べられる魚は、カルシウムを豊富に含みます。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれます

白身魚・赤身魚・青魚の違いは？

赤身魚は、かつおやまぐろなどの回遊魚に多く、たんぱく質や鉄分、ビタミンAが豊富です。白身魚は、かれいなどの底生魚で、赤身魚より水分が多いため、すり身製品の加工などに向いています。青魚は、背の部分が青いさばやいわしなどで、DHAなどの脂質が多く含まれます。

秋においしい魚は？

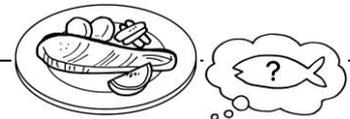
秋に旬を迎える魚の代表的なものです。塩焼きにしたり、味噌煮などもよく合います。



最近では、切り身の魚が多く出回っていることから、普段食べているのがどんな魚なのか知らない子どもも多いかもしれません。一緒に買い物に行って魚を選んだり、どんな姿の魚なのかを調べてみるのもよいですね。

保育園メニューを家庭でも！

♪さんまのかぼやき♪



【材 料】(幼児4人分)

さんま 140g 小麦粉 14g こいくちしょうゆ 14g みりん 14g 砂糖 4g 油 適宜

- ①さんまは小麦粉をまぶし、多めの油を敷いたフライパンでカリッと焼く。
- ②余分な油を除き、調味料をさんまに絡めながら煮詰める。

♪鮭の豆乳シチュー♪

【材 料】(幼児4人分)

鮭 160g (酒・塩・こしょう少々) じゃが芋 130g 人参 50g 玉ねぎ 150g
はくさい 180 小麦粉 15g マーガリン 7g 水 200g 豆乳 200g
しょうゆ 5g あわせみそ 14g コンソメ 5g 油 適宜

【作り方】

- ① 鮭は一口大に切って、酒・塩・こしょうで下味をつけ、水気を取って少量の小麦粉をまぶして両面焼く。
- ② じゃが芋・人参は乱切り、玉ねぎはくし形に切る。白菜は食べやすい大きさに切る。(野菜はレンジで温め、柔らかくしておくと食べやすいです)
- ③ マーガリンをあたためた鍋に、玉ねぎを入れて炒め、小麦粉を加えてさらに炒める。
- ④ ③に水とコンソメ、他の野菜を加えて、火が通ったら豆乳と①を加え、しょうゆ、みそで味を調える。