

給食だより 1月号

令和8年1月7日
平井南小学校
校長 岡田盛雄
栄養士



今年はうま年！



うまのように野菜をたっぷり食べよう！



箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう！



よく味わってうまい味を感じよう！

魚を食べて 元気になろう！！

海に囲まれた日本では、昔から海でとれる魚介類や海藻を食卓に取り入れてきました。かつおぶしや、にぼしは、和食の基本となる「だし」にも使用されています。近年は、食環境の変化により魚を食卓に出す家庭が減ってきているようです。



魚には成長や健康のために必要な栄養素がたくさん含まれているので、ご家庭でも魚を食べる機会を増やすことをおすすめします。

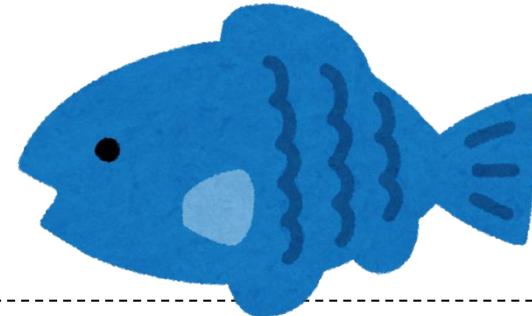
魚には骨があることを家庭でも話題にし、骨に注意をして魚をほぐしながら食べたり、口に入っても取り出せるようによく噛んで食べたりするように伝えることも大切です。お子様が自分で食べ物を選択するようになった時に困らないようにしましょう。

いよいよ3学期が始まりました。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気を付けて元気に過ごしましょう。

魚には大切な栄養がたっぷり

カルシウム

骨や歯を丈夫にするカルシウムが含まれています。ししゃもやしらす等の小魚を丸ごと食べることで、カルシウムをしっかりとることができます。



たんぱく質

骨や筋肉の成長を促す良質なたんぱく質が含まれています。



魚にしかないとされる栄養素

(肉や野菜などには、ほとんど含まれていません。)

DHA

頭の回転をよくする効果が期待されます。
認知症予防に役立つ可能性があるとも言われています。



EPA

血液をさらさにする効果が期待されます。
悪玉コレステロールを減らし、血管の健康を守ると言われています。

フライパンでかんたん！ 鮭のバターしょうゆがけ 材料(鮭 4切分)

- ・油…適量
 - ・鮭…4切れ
 - ・塩…少々
 - ・小麦粉…小さじ1程度
 - ・バター…30g
 - ・しょうゆ…大さじ2
 - ・みりん…大さじ2
- ①キッチンペーパーで鮭の水分をふきとり、軽く塩をまぶしてなじませる。全体に小麦粉をつけた後、余分な小麦粉を落とす。
- ②フライパンで鮭の皮目を下にして焼き、焼き色がついたらひっくり返して焼く。(中火～強火1～2分程度)
- ③ふたをして蒸し焼き。(弱火 7分～10分程度)
- ④ソースをかけて食べる。
- 【ソース】※焦げやすいので加熱時間は短く行います。
- ・鮭を焼いたフライパンを一度キッチンペーパー等でふく。
 - ・フライパンにバターを入れ、溶けたらしょうゆ、みりんを加える。