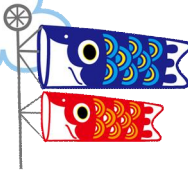


# 給食通信

魚を食べよう！

5月



肉の摂取量が増えてきている一方で、近年日本人の魚離れが問題となっています。

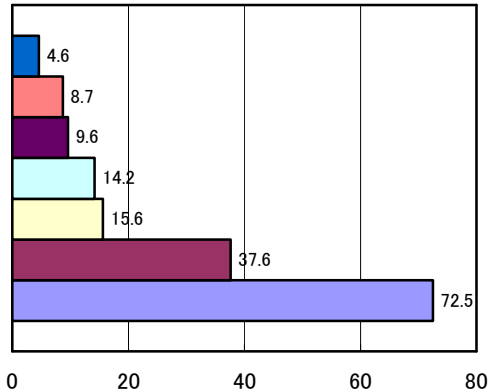
どちらも大切な栄養源ですが、肉は魚の代わりにはなりません。

魚には魚の、肉には肉の、健康に過ごすための栄養素が含まれているので、

どちらもバランスよく食べることが重要です。

## 1 魚離れが進んだ理由

### ① こどもが魚を嫌いな理由



- 味が嫌い (脂っこい、こってりしている)
- 味が嫌い (バサバサしている)
- 見た目がいや
- おいが嫌い
- 食べるのに時間がかかる
- 食べるのが面倒
- 骨がある

子どもは全ての魚が嫌いなのではありません。  
例えば、お寿司は子どもにも人気があります。  
何が嫌なのかを理解することも重要です。



### ② 大人が魚を調理しない理由

下処理ができない

核家族化が進み、調理や食に関する知識の伝承の機会が減ってきたことが影響しています。

後片付けが面倒

「魚の匂いを残したくない」、「生ごみの始末に困る」といったことも魚を調理しない要因のひとつです。



ナフス株式会社

2018.5

## 2 魚の栄養

魚には健康を保ち、成長するために必要な多くの栄養素が豊富に含まれています。特にDHAは子どもの脳を形成する重要な栄養素です。

- ・ たんぱく質 : 身体のいろいろな組織を構成、ホルモンや酵素の材料
- ・ カルシウム : 骨や歯の形成、筋肉の収縮、興奮の抑制
- ・ DHA : 記憶学習能力の強化、脳・神経・網膜の発達、アレルギーの改善
- ・ EPA : 血圧の調整、血栓の予防、コレステロールや中性脂肪の低下
- ・ タウリン : 視力の維持、貧血予防、血圧の正常化、脳の発達促進
- ・ 鉄 : 造血、貧血予防、酸素運搬

## 3 魚が食べやすくなるレシピ

### 鮭のマヨネーズ焼き (こども1人分)

#### ●材料●

鮭	50g
塩	少々
こしょう	少々
玉葱	10g
人参	5g
コーン	5g
バター	1.5g
マヨネーズ	5g
粉パセリ	少々

#### ●作り方●

- ① 鮭に塩・こしょうを振ってなじませる。
- ② 玉葱、人参は千切りにし、コーンも一緒に炒めて粗熱を取り、マヨネーズと和えておく。
- ③ アルミホイルの上にバターを塗っておき、その上に①の鮭、②の野菜の順にのせて、オーブントースターで火が通るまで焼いたらできあがり！

苦手なものが食べられたら、誉めてあげることも  
苦手な食べ物の克服につながります★

近年では、調理加工済みの魚や調理しやすいように下処理のされた魚が出回っていたり、レンジやフライパンで魚を焼く調理具も販売されています。これらにも目を向け、積極的に魚をいただきましょう！

