

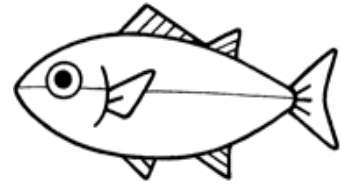
魚を食べよう

～胎内市こども園・保育園の“栄養だより”から～

「魚を食べる機会が減ったかも？」と感じていませんか？
魚には、健康の維持に大切な成分がいっぱい！にもかかわらず魚離れが進んでいます。魚の魅力を知り、子どもたちの健康な食生活に役立てましょう。

●魚に多く含まれる栄養素

たんぱく質
体を作る。
不足すると免疫力や思考力が低くなる。



カルシウム
骨や歯を作る。
体の整理機能の調整をする。不足すると骨や歯がもろくなる。

DHA
脳の働きを活発にする。記憶力や学習能力を高める。

EPA
血栓をできにくくする。動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを下げる。

タウリン
目が良く見えるようになり、脳を育てる。

●DHA、EPAが多く含まれる魚

DHA
ぶり かつお さんま さわら
うなぎ さけ さば



EPA
さけ さば ぶり たい さんま
いわし うなぎ



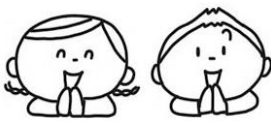
●魚を嫌う理由

- 苦味…子どもは、大人より苦味に敏感。内臓を取り除き、良く洗ってから焼きましょう。
- パサパサした食感…大きいままだったり、口の中に入れすぎると食べづらい。そんなときは、細かくして食べさせましょう。
- 生臭さ…「生臭い」臭いが苦手と言うことも少なくありません。ふり塩をして余分な水分を拭き取りましょう。
- 骨…骨を避けて身を取る作業を面倒だと感じる子が多いようです。骨が除かれている魚の切り身や、缶詰などを利用して魚を好きになってもらいましょう。

園の献立から

《鮭のタンドリー風》 子ども1人分大人は2倍

生 鮭 ……40g
プレーンヨーグルト…15g
ケチャップ…4g
しょうゆ ……1.5g
カレー粉 ……0.2g



すりおろしにんにく…0.2g
※材料を合わせて魚を15～20分漬けて焼く。

《鯖のカレームニエル》子ども1人分大人は2倍

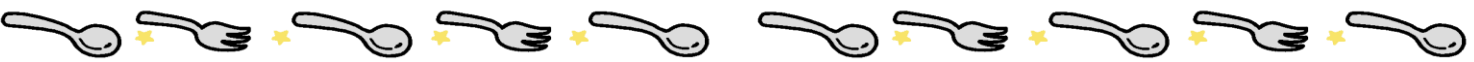
鯖 ……40g 小麦粉 ……5g
酒 ……2g カレー粉 ……0.1g
しょうゆ ……3g 塩 ……0.1g

- ①鯖に酒、しょうゆで下味を付ける。
- ②小麦粉、カレー粉、塩を合わせる。
- ③下味の付いた魚の身の方だけ②を付け180℃のオーブンで10～15分焼く。
(フライパンに油を敷いて焼いてもOK)

《白身魚のオランダ煮》 子ども1人分大人は2倍

白身魚 ……40g 砂糖 ……1g 白ごま ……1g
生姜汁 ……1g しょうゆ ……3g だし汁 ……適量
酒 ……0.5g みりん ……2g 片栗粉、揚げ油

※魚に下味を付ける。片栗粉を付けて油で揚げる。調味料を煮立てる。タレは味が濃いのでだし汁で少し薄める。揚げた魚に、ごまとタレを掛ける。



173号
3月号
発行 ことば支援課 ことば支援係
TEL43-6111(内線1261) R4.2.25

子育て通信「にこにこ」は、胎内市ホームページからもご覧いただけます！

きすげこども園 子育て支援センター ふれ愛の里 なかよし



子育て支援センター“ふれ愛の里 なかよし”では、毎週火曜日、にこ楽・胎内で【出張なかよし広場】を開催しています。

第2火曜日はふれあい遊びで、にこ楽の遊具を使って体を動かしたり、シャボン玉や絵本、風船等で遊びます。第4火曜日はふれあい工作で季節の飾りや手作りおもちゃを作ります。この日はパクパクと口が動くミニ獅子舞を作りました。小さなお子さんはシールを貼ってお手伝いしてくれますが、ママやおばあちゃんの方が夢中になって作っていることも…。

ぜひ豊かな自然に囲まれたにこ楽・胎内で、ゆったりとお子さんと遊ぶ時間を満喫してはいかがでしょうか。

