

## 魚を食べよう

皆様のご家庭では、魚をどれくらい食べていますか？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が多いと言います。一緒に買い物に行って、いろいろな魚の観察をしてみるのもいいですね。栄養豊富な魚について、改めて考えてみましょう。

### 魚の栄養いろいろ

- ★たんぱく質・・・アミノ酸のバランスが良い、良質なたんぱく質を多く含みます。
- ★DHA・EPA・・・魚の脂質に含まれる成分で、生活習慣病を予防したり、脳の働きを活性化する効果があるとされています。
- ★ミネラル・・・ワカサギ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、カツオやマグロなどの回遊魚の多く、たんぱく質や鉄分、ビタミンAが豊富です。白身魚は、カレイなどの低生魚で、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、背の部分が青いサバやイワシなどで、DHAなどの脂質が多く含まれます。

### 秋に美味しい魚は？

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。



さば



さんま



さけ

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋・・・

過ごしやすくなってきたこともあり、毎日よく食べ、よく動き、外遊びを楽しんでいる子どもたちです。朝夕はずいぶん肌寒くなり、虫の声にも秋を感じます。風邪をひかないよう、体調の管理に気を付けましょう。

## 秋の旬を食べよう

田や畑では、お米やお芋の収穫の時期を迎え、食べ物がおいしく過ごしやすい実りの秋がやってきました。「食欲の秋」と言われるように、秋は食べ物がおいしい季節です。季節の食材に触れ、秋を感じるのもいいですね。ここで、旬の食材をいくつか紹介します。



椎茸には旨味成分が豊富。傷がなく肉厚なものを選ぶのがコツです。



ビタミンCが豊富な柿は、濃い色のものを選ぶと良いです。



さつまいもの主成分、でんぷんは力の素！食物繊維も豊富です。



里芋は芋類の中で最も低カロリー！独特のぬめりが脳細胞を活性化！



梨は調理に使用すれば肉を柔らかくし、食後に食べれば消化を助けます。



ブドウ糖は疲労回復に効果的！色が濃く張りのあるものを選びましょう。