

まだまだ厳しい残暑が続いています。暑さが落ち着いてくると食欲の「秋」の登場です♪秋に旬を迎えるぶどうや柿、きのこ類、さつまいもや栗など、今年はいくつ食べられるかな？といまから楽しみです。秋の味覚といえばサンマ、かつお、鮭などの魚も脂がのってこれからが美味しい時期ですね。魚を食べると良いことがたくさんあるので今回のおたよりでご紹介したいと思います。

## 栄養豊富な「魚」を食べよう

美味しくて栄養たっぷりの「魚」。子どもに食べてもらいたいけれど調理のハードルが少し高いと感じる方もいらっしゃると思います。厚生労働省の乳幼児栄養調査でも、魚は肉と比較して摂取頻度が低いという結果が出ています。今回は、「魚」に関するメリット、魚が苦手な子どもでもおいしく食べられる工夫とレシピを紹介します。

### 「魚」は成長・発達を助ける栄養素が豊富

良質なたんぱく質

体をつくり、健康を維持する

DHA・IPA

脳や神経の発達に必要な成分  
学習能力、記憶力向上

カルシウム・ビタミンD

骨の成長を促進し丈夫にする



魚の良質な<sup>あぶら</sup>脂は血液をサラサラにして、病気の予防になるよ！しかも脳の発達を助けてくれて学力向上にもつながるよ！



骨取りの魚や魚の缶詰を使うと簡単に取り入れられそうだね！

### 「魚」はこんな工夫で食べやすく

#### ★魚の臭みをやわらげる方法

水洗いをして血液を取り除く

塩をふってしばらく置く

酒の風味を活用する



#### ★調理法で食べやすく

- 揚げる： から揚げ、フライなど、カリっとした食感で食べやすくする
- 焼く： 塩焼き、照り焼きなど、香ばしく焼く
- 煮る： みそ煮など、しっかりと味を染み込ませる
- 蒸す： 白身魚で、酒蒸し、あんかけ等、やわらかく仕上げる
- ほぐす： パスタ、チャーハンなど、他の食材と混ぜる

## ♪おすすめレシピ♪

魚の香草マヨ焼き……給食でも子どもたちが良く食べる人気メニューです。

### <材料> (4人前)

- ・鮭 4切
- ・たまねぎ 小さめ1/2個
- ・パセリ 適量
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・塩 少々
- ・油

### <作り方>

- ① 鮭に塩を振っておく。
- ② 玉ねぎをみじん切りにして油で炒める。
- ③ ②を冷まし、パセリ、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ④ ①の鮭から出た水分をふき取り、グリルで両面焼く。
- ⑤ ③をのせてもう一度焼いて完成♪

