

10月号 給食だより



✳ 調理の手間を減らしましょう

便利な切り身やお刺身を活用

あらかじめ切り身になっている魚が多く出回るようになりました。また、お店によっては一尾を無料で切り身にしてくれるサービスもあります。魚の処理の手間無く、すぐに調理することができます。お刺身は生で食べられる状態なので衛生的に、加熱調理に活用できます。

「骨取り魚」や「下味冷凍魚」を冷凍庫に常備

最近、骨を丁寧に取り除いた冷凍の魚が充実しています。必要な分だけ使えて便利です。また、時間のある時に生の切り身に塩麹やみそなどを揉みこんで冷凍しておく「下味冷凍」があります。食べたい時に焼くだけ、片栗粉をつけて揚げただけで一品が完成します。



缶詰をストックして、調理にプラス

さば缶やツナ缶、いわし缶などは、骨までやわらかく調理済みなので、下処理が不要ですぐに使えます。そのまま加えて和えものにする他に、炊き込みご飯やみそ汁に加えることもできます。あらかじめ味がついているので、塩分には気を付けましょう。

～COOKPAD の紹介～

人気メニューだったかじきの竜田揚げのレシピをクックパッドで紹介しています。かじきでなくても、どんな切り身の魚でも大丈夫です！ご覧下さい。

✳ 魚に秘められたパワー

① DPA・EHA で脳活性化

魚（さば、いわし、さんまなど）の脂に特に多く含まれる栄養素は、脳の神経細胞の発育を促し、「記憶力」や「集中力」を高める働きがあります。また、神経の伝達をスムーズにし、心を安定させる効果も期待できます。

② カルシウム、ビタミンDで丈夫な歯と骨を作ります

カルシウムは、しらすやししゃもなど骨ごと食べられる小魚に豊富です。そして、カルシウムの吸収を高めるビタミンDは日光を浴びることで体内で作られますが、鮭やさんま、さばといった魚類からも摂取できます。

③ 良質なたんぱく質で丈夫な体の土台を作る

魚のたんぱく質は肉類に比べて消化吸収が良く、胃腸にやさしいのが特長。活動量が増える子どもたちのすべての体づくりを力強く支えます。

