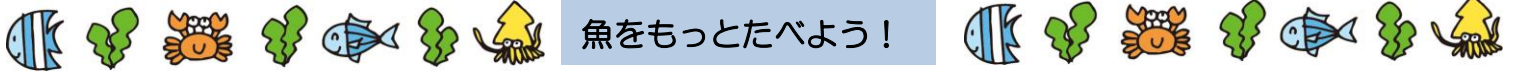


# 給食だより 夏号

ハレルヤ保育園

2020年7月1日(水)発行

緊急事態宣言が明け、少しずつ通常通りの保育に戻りつつありますが、引き続き手洗い、うがいなど感染の予防を行い、栄養のあるものをしっかり食べて過ごしましょう。これから暑さも本格的になりますので水分補給を行って、熱中症にも気を付けましょう。



魚をもっとたべよう!

『骨がある』、『食べるのが大変』『においが苦手』という理由から近年は魚離れの方が増えてきていると言われています。魚は栄養満点の食材です。成長に必要な栄養素が含まれており将来の生活習慣予防につながります。今回は『魚の栄養』と『美味しく食べる工夫』を紹介いたします。

## 魚に含まれている栄養素

### たんぱく質

良質なたんぱく質を持っています。肉に比べて脂肪が少ないため低カロリーでヘルシーです。

### DHA

脳や神経の発達に欠かせない脂質です。記憶力や学習効果を高めると言われています。



### カルシウム

骨や歯を丈夫にします。しらすやししゃもなどの小魚を丸ごと食べるとカルシウムがしっかりとることができます。

### EPA

悪玉コレステロールを減らし、血管の健康を守る働きがあります。

\*DHA と EPA は魚（特に青魚系：さば、いわし、ぶり、さんま、まぐろ等）に含まれる脂質で肉類にはほとんど含まれていません。

## 魚を美味しく食べる工夫

### においが苦手という方は

- 下ごしらえをしっかりしましょう。
  - ・ 内臓がついている魚は内臓を取って丁寧に水で洗いましょう。
  - ・ 塩をかけて30分ほど置き出てきた水分を拭き取りましょう。
- しょうが、ネギなどの香味野菜やしょうゆ塩こうじなどの調味料で臭みを取る。
- 子どもの好きなカレー粉、マヨネーズなどで味付けする。

### パサパサした食感が苦手

- 小さく切った魚から挑戦する。  
食べやすいように角切りにしたり、ほぐして提供してもいいでしょう。
- たれ、あんを作ってかける。  
とろみなどの水分が加わることで口の中での食感も軽減されます。園でも野菜を加えてあんかけにして提供する日もあります。

登園玄関口には今日の給食とおやつを展示しています。

お忙しいと思いますが、子どもたちと一緒に見ていただくと嬉しいです。また、給食ポストを設置しています。ご意見、ご要望がありましたらお寄せください。

