



11がつきゅうしよくだより

令和7年10月31日発行
土橋宝翠保育園

少しずつ肌寒いと感じる日が増えてきて、冬がすぐそこまで来ているようです。空気が乾燥しやすく、風邪やノロウイルスが流行する時期ですが、栄養のある旬の食材を使ったメニューを取り入れながら、感染症に負けない身体を作りましょう。



お魚パワー！

～脳と身体を育てる魚を食べよう～

秋は、まさに「食欲の秋」「実りの秋」。元気に遊ぶ子どもたちの成長を、食事の面からもしっかりとサポートしていきたいものです。そこで今月は、実りの秋にますます美味しくなる「お魚」のお話。子どもたちの未来をつくる素晴らしい栄養素が詰まった魚の魅力と、魚が苦手な子どもにも好きになれるようなヒントをご紹介します。



魚に秘められたパワーとは？

昔から魚を食べると頭が良くなると言われていますが、それは科学的にも証明されています。魚には子どもの成長に欠かせない栄養素がぎゅっと詰まっています。

●DHA・IPA が賢い脳と心を育てる

DHA や IPA は、さばやさんま、いわしに含まれる栄養素で、記憶力や集中力を高める働きがあり、イライラを鎮めて心を安定させる効果も期待できます。



●良質なたんぱく質が丈夫な身体を作る

筋肉や血液、皮膚や髪の毛などをつくるたんぱく質。魚のたんぱく質は肉類に比べると消化吸収がよく、胃腸にやさしいのが特徴です。



●カルシウムとビタミンDが強い骨と歯を育む

カルシウムは特に骨ごと食べられるしらすやししゃもなどの小魚に豊富含まれており、カルシウムの吸収を高めてくれるビタミンDは、鮭やさんま、さばなどからしっかりとることができます。



★魚を好きになるヒント★

苦手な理由その1・・・魚の匂いが苦手

- 対策→・調理する前に塩をふり、出てきた水分をふき取って臭みを和らげる
・香味野菜やカレー粉などスパイスで下味をつける
・揚げる、ごま油で焼くなど、香ばしい調理法を選ぶ
・チーズ、マヨネーズなど子どもが好きな食材と組み合わせる

苦手な理由その2・・・骨があり、食べにくい

- 対策→・サケやメカジキ、ブリなど、骨が少なく大きい魚を選ぶ
・あらかじめ骨が取られている骨取り魚を活用する
・骨まで柔らかく食べられる缶詰を使用する



苦手な理由その3・・・食感がパサパサしている

- 対策→・みそや塩こうじなどの発酵調味料に漬け込むと、身がふっくらする
・ムニエルなど油を使用した調理方法でしっとりさせる
・片栗粉をまぶして焼き上げるとジューシーに仕上がる



園外保育のお弁当について

おかずやごはんは冷ましてから、ふたを閉めましょう。

プチトマトやぶどうなどの丸いものは、のどに詰まりやすいので、1/4程度に切って入れましょう。

