

給食だより 10月号

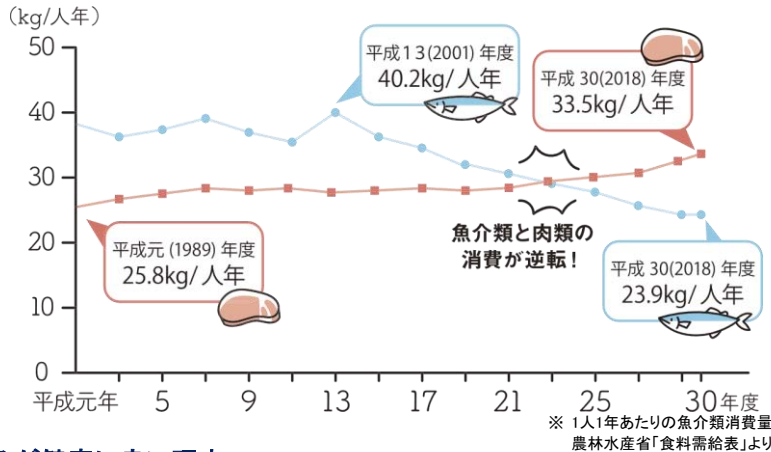
魚を食べる回数を増やしましょう

和食は、ご飯を中心に「魚」と「野菜」を使った1汁2菜が基本です。「魚」と「野菜」は、日本人にとって文化的な食べ方を継承する面からも、健康面からも重要な食材です。今回は魚に注目して、「魚を食べる利点」と「魚を食べる回数を増やす方法」についてお伝えします。

★魚の摂取量の推移

魚の摂取量は年々減少しています。2001年度を境に魚介類消費量が減り、2011年度以降は肉の消費量が魚の消費量を上回っています。子どもの魚の摂取頻度に関する調査結果においても、8割以上の子どもが、毎日必ず魚を食べる習慣がありません。

*平成27年乳幼児栄養調査結果より



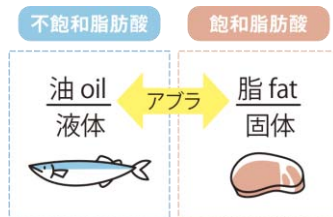
★魚が健康に良い理由

▼体を作る「たんぱく質」がとれる

魚には、必須アミノ酸が豊富に含まれています。体を構成するたんぱく質は、アミノ酸の重合体であり、そのうちの「必須アミノ酸」は体内で合成することができないため、毎日必ず食べ物からとらなければなりません。特に幼児の場合は、生命の維持に加えて、成長のためのたんぱく質も必要であり、必須アミノ酸の摂取を欠くことはできません。

▼生活習慣病のリスクを下げる

魚と肉は同じたんぱく源ですが、含まれる脂肪酸が異なります。魚に含まれる多価不飽和脂肪酸は、脳卒中や心臓病、肝臓・すい臓がんのリスクを下げる事がわかっています。その一方で、牛や豚に多く含まれる飽和脂肪酸をとり過ぎると血中脂質やコレステロール値を上げ、脂質代謝異常や動脈硬化を引き起こします。つまり、「魚」は健康リスクを下げ、逆に「肉」は健康リスクを上げることです。食事では、主菜の「肉」を「魚」に置き換えることで健康効果が期待できます。



▼脳、目の発育を助ける

脳の発育には糖質、たんぱく質、脂質、ビタミンや鉄が必要ですが、中でも重要なのが、ドコサヘキサエン酸 (DHA) です。このDHAは脳の神経細胞の成分となり、神経伝達を円滑にして学習効果や記憶を高めます。さらに目の発育を助けることもわかっています。DHAを多く含む魚は、さんま、ぶり、さば、いわし等の青魚、さけなどです。

▼骨を丈夫にする

小魚には骨の健康に必要なカルシウムが多く含まれています。また、魚肉にはカルシウムの吸収を促進するビタミンDが多く含まれています。



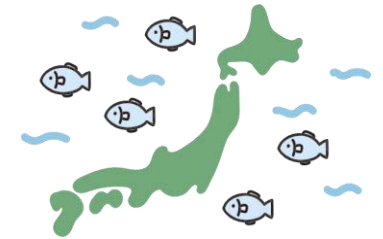
★魚が食文化の継承につながる理由

▼日本ならではの旬を感じる

和食の魅力は、なんといっても「旬の食材」が豊富で、季節に合わせた食を楽しめることです。南北に長い島国である日本の漁場では、季節ごとに魚を獲ることができます。

▼「魚」から文化的な食べ方を学ぶ

日本は明治時代まで、一般的に肉食をしなかった背景があり、「米」「魚」「野菜」を中心に調理されてきました。日本で獲れる海水魚は種類が豊富で、生息する魚類だけでも4200種あると言われています。子どもたちは、米と魚を中心とした「和食」を食べる体験を通し、日本の食文化に触れ、健康的な食習慣の基礎を築きます。



★魚を食べる回数を増やす方法

▼食べやすい魚を選んで食べる

切り身にしたときに、骨が少ない「さけ」や「めかじき」「ぶり」「まぐろ」などが好まれています。特に「さけ」は消費量のトップで、白身魚らしく身がやわらかく、臭みが少ないため、子どもにとって食べやすい魚です。

▼魚の臭みを減らして食べる

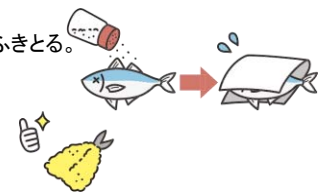
ちょっとした工夫で臭みを減らすことができます。

【下処理】 ・一尾を焼くときは、塩をふりかけて15分置き、水分をふきとる。

・切り身の場合は、魚を洗い、水分をふきとる。

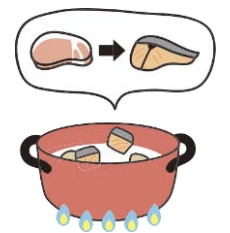
【調理】 ・煮るよりも焼く方が臭みを感じにくくなる。

・さらに、揚げると油の風味が加わり食べやすくなる。



▼魚に置き換えて食べる

| | 料理名 | 肉材料 | ⇒ | 魚材料 |
|----|-------|-------|---|-----------|
| 主食 | チャーハン | 豚肉 | ⇒ | さば缶又はツナ缶 |
| | 三色丼 | ひき肉 | ⇒ | しらす干し |
| 主菜 | 照り焼き | 鶏肉 | ⇒ | めかじき |
| | シチュー | 豚肉 | ⇒ | 鮭又はたら |
| 副菜 | サラダ | ハム | ⇒ | ツナ缶 |
| | ふりかけ | 卵ふりかけ | ⇒ | しらす干しふりかけ |



献立表

2022年10月

南行徳せいわ保育園(一般)

| 日付 | 献立名 | 材料名 | おやつ (◎は10時おやつ) | エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維 |
|-------------------------|-------------------------------------|--|---------------------|------------------------------|
| 1日 15日 29日 (土) | ごはん、とりつくね、人参とブロッコリーの甘煮、みそ汁 | 牛乳、/米、/鶏ひき肉、食塩、酒、たまねぎ、にんじん、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、/にんじん、ブロッコリー、砂糖、食塩、油、/たまねぎ、にんじん、じゃがいも、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/キャンディーチーズ、/ビスコ、 | ◎牛乳、牛乳、チーズ、ビスコ | 431 20 15.9 4.1 |
| 3日 17日 (月) | ごはん、鶏のちゃんちゃん焼き風、ゆかりじゃがいも、すまし汁 | 牛乳、/米、/鶏もも肉、食塩、キャベツ、にんじん、しいたけ、油、淡色みそ、みりん、砂糖、酒、しょうゆ、/じゃがいも、しそふりかけ、/ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/ゆで大豆、キャンディーチーズ、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、砂糖、油、 | ◎牛乳、牛乳、大豆蒸しパン | 452 21.3 12.1 6.8 |
| 4日 18日 (火) | ミートスパゲティ、マセドアンサラダ、コンソメスープ、バナナ | 牛乳、/マカロニ・スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、食塩、水、小麦粉、パセリ粉、/じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、マヨネーズ、食塩、/ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、木綿豆腐、水、洋風だしの素、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、挽きわり納豆、しょうゆ、 | ◎牛乳、牛乳、納豆ごはん | 515 20.6 14.4 7.9 |
| 5日 19日 (水) | カレーライス、きゅうりと大豆のサラダ、ミルクスープ | 牛乳、/米、豚肉(肩ロース)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールー、グリーンピース(冷凍)、/きゅうり、コーン(冷凍)、大豆水煮缶、にんじん、酢、油、食塩、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、たまねぎ、水、洋風だしの素、食塩、牛乳、/牛乳、/バナナ、ヨーグルト(無糖)、はちみつ、 | ◎牛乳、牛乳、バナナヨーグルト | 472 17.6 16.8 6.4 |
| 6日 20日 (木) | ごはん、あじのムニエル、粉ふき芋、人参の甘煮、野菜スープ | 牛乳、/米、/あじ、食塩、小麦粉、バター、油、/じゃがいも、あおりの、食塩、/にんじん、砂糖、食塩、バター、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/りんご、さつまいも、バター、砂糖、 | ◎牛乳、牛乳、さつまいもとりんごの甘煮 | 414 16.6 9.6 5.7 |
| 7日 21日 (金) | ごはん、じゃがそばろ、野菜の塩ごま和え、ちんげんさいスープ | 牛乳、/米、/じゃがいも、油、食塩、豚ひき肉、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、水、しょうゆ、砂糖、片栗粉、/キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、食塩、すりごま、ごま油、/チンゲンサイ、たまねぎ、木綿豆腐、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、黒ごま、油、 | ◎牛乳、牛乳、ごまドーナツ | 423 16.2 13.8 6.3 |
| 8日 22日 (土) | チャーハン、ほうれん草のごま和え、中華スープ | 牛乳、/米、豚ひき肉、酒、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、食塩、あおりの、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、すりごま、しょうゆ、/カットわかめ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、水、中華だしの素、食塩、ごま油、/牛乳、/キャンディーチーズ、/鉄カル強化ウエハース、 | ◎牛乳、牛乳、チーズ、ウエハース | 398 16.3 14.8 3.9 |
| 24日 (月) | ごはん、たららの甘酢あんかけ、みそ汁 | 牛乳、/米、/たら、酒、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、しいたけ、万能ねぎ、油、水、洋風だしの素、しょうゆ、ケチャップ、砂糖、酢、片栗粉、/木綿豆腐、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/ホットケーキ粉、マヨネーズ、牛乳、ツナ水煮缶、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉、 | ◎牛乳、牛乳、ツナパン | 435 20.3 13.4 2.4 |
| 11日 25日 (火) | ごはん、納豆ボール、じゃが芋きんぴら、みそ汁 | 牛乳、/米、/挽きわり納豆、豚ひき肉、こまつな、たまねぎ、片栗粉、食塩、/じゃがいも、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、あおりの、/ほうれんそう(冷凍)、にんじん、だいこん、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、油、牛乳、ココア(ピュアココア)、 | ◎牛乳、牛乳、ココアクッキー | 451 17.5 15.1 6 |
| 12日 26日 (水) | ピピンバ、ポテトサラダ、わかめスープ | 牛乳、/米、豚ひき肉、砂糖、しょうゆ、酒、しょうが、もやし、にんじん、水、食塩、ごま油、ほうれんそう(冷凍)、しょうゆ、ごま油、ごま、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、酢、/コーン(冷凍)、たまねぎ、木綿豆腐、カットわかめ、水、洋風だしの素、食塩、/牛乳、/ほうれんそう(冷凍)、キャンディーチーズ、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、牛乳、油、 | ◎牛乳、牛乳、ほうれんそう蒸しパン | 458 17.2 14.1 6.3 |
| 13日 27日 (木) | 食パン、鮭ときのこのオムレツ、ゆでブロッコリー、ミネストローネスープ | 牛乳、/食パン、/卵、食塩、こしょう、油、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ほうれんそう(冷凍)、さけ、油、食塩、ケチャップ、/ブロッコリー、食塩、/豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、トマト、トマトジュース缶、にんにく、水、洋風だしの素、食塩、パセリ粉、/牛乳、/米、鶏ひき肉、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、あおりの、 | ◎牛乳、牛乳、とりそばろごはん | 474 24.3 14.7 5.8 |
| 14日 28日 (金) | ごはん、凍り豆腐と鶏肉の煮物、ほうれん草の納豆あえ、みそ汁 | 牛乳、/米、/鶏もも肉、凍り豆腐、じゃがいも、にんじん、しめじ、いんげん、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、/ほうれんそう(冷凍)、挽きわり納豆、しょうゆ、/たまねぎ、にんじん、にら、かつおだし汁、米みそ(淡色辛みそ)、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、食塩、 | ◎牛乳、牛乳、マカロニきな粉 | 445 23.1 11.4 8.2 |
| 31日 (月) | ジャックランタンごはん、パンプキンシチュー、小松菜とツナのサラダ、なし | 牛乳、/米、たまねぎ、かぼちゃ、食塩、焼きのり、/鶏もも肉、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、いんげん、コーン(冷凍)、油、水、小麦粉、バター、牛乳、洋風だしの素、食塩、こしょう、/ツナ水煮缶、こまつな、にんじん、しょうゆ、酢、マヨネーズ、/なし、/牛乳、/ロールパン、バター、砂糖、卵、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、ココア(ピュアココア)、砂糖、水、 | ◎牛乳、牛乳、おぼけパン | 486 16.8 16.1 4.1 |

平均栄養価:エネルギー449kcal/たんぱく質19.1g/脂質14.0g/食物繊維5.8g/食塩相当量1.5g

※献立に記載されている献立や食材は事情により変更する可能性があります。

<今月のピックアップ初めて食材(今年度初使用)>梨

秋が旬の梨は、千葉県が生産量1位を誇る特産品です。梨はりんごよりも甘く感じますが、炭水化物(糖質)は少なく、実はカロリーがりんごよりも低い果物なんですよ◎

ピックアップしたものの以外にも今年度初めて使用する食材があります。未使用食材は保護者の方で確認し、給食での提供が始まる前に必ずご家庭で複数回試し、安全に食べられることを確認してください。摂取に不安がある食材がある場合には、早めにお知らせください。