



給食だより



子どもを魚好きに！！

魚には、良質なたんぱく質が含まれています。肉や卵、乳、大豆などと同じように必須アミノ酸を含むため、アミノ酸組成(プロテインスコア)がよい食品です。特に穀物に不足している栄養素を補い、バランスがよくなります。

また、魚の脂肪は脂肪不飽和脂肪酸が主体で、血をサラサラにする EPA や記憶学習能力を高める効果を持つ DHA を含んでいます。



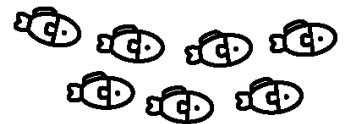
小魚を食べよう！！

カルシウムは骨の発達を助け、骨粗しょう症の予防になります。身の部分には少ないため、シラス干しやつくだ煮など、骨ごと食べられる小魚をとることが好ましいでしょう。



つくってみよう！！

今回は、小魚まるごとメニューの『さかなごはん』をご紹介します。



《材料》

- ・ちりめん 100g
- ・しょうが 小さじ1
- ・砂糖 大さじ3
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・水 50cc
- ・ごはん

《作り方》

- ① しょうがをみじん切りにします。
- ② 砂糖、しょうゆ、酒、しょうが、水を鍋に入れて、煮立たせます。
- ③ ②にちりめんを加えて、弱火で水分がなくなるまでゆっくり煮ます。
- ④ ごはんに③をかけてできあがり。