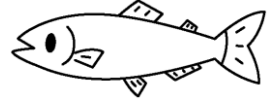
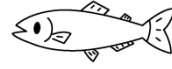




魚をたくさん食べよう！！

魚には EPA や DHA という成分が豊富に含まれています。

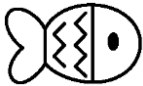


EPA とは…

「エイコサペンタエン酸」といい、肝機能を活性化し、脂肪を排泄させる働きをしてくれます。その結果、中性脂肪やコレステロールを減少してくれます。

DHA とは…

「ドコサヘキサエン酸」といい、頭の中で脳の働きを活性化し、記憶力や学習能力を高める働きをしてくれます。

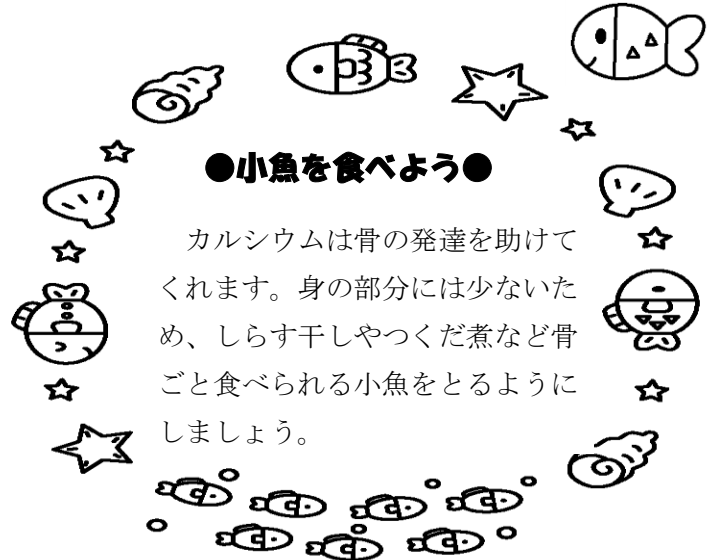


●EPA と DHA の摂り方●

脂肪を少なくしてくれるという EPA と脳の働きを活性化してくれるという DHA は、魚の「皮と身の間」に蓄えられているので、生の「お刺身」で食べると効率よく摂ることができます。

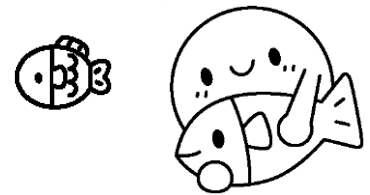
●小魚を食べよう●

カルシウムは骨の発達を助けてくれます。身の部分には少ないため、しらす干しやつくだ煮など骨ごと食べられる小魚をとるようにしましょう。



《作ってみよう！！》

幼稚園でのメニューをご紹介します。今回は「さかなごはん」です。



《材料：4人分》

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

《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。