

お魚パワー！

～脳と体を育てる栄養豊富なお魚を食べよう～

秋は、「食欲の秋」「実りの秋」。実りの秋にますます美味しくなる「お魚」の栄養についてご紹介します。

賢い脳と心を育てる DHA・IPA

魚（さば・いわし・さんま等）の脂に含まれる栄養素です。脳の神経細胞の発育を促し、「記憶力」や「集中力」を高める働きがあります。

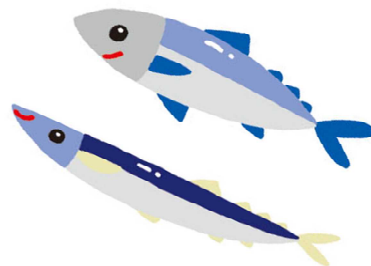
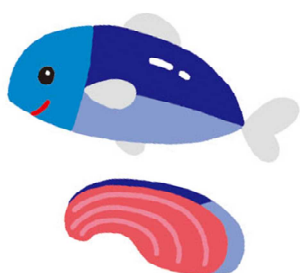


強い骨と歯を育む

骨や歯の材料となるカルシウムは、しらすやししゃもなど骨ごと食べられる小魚に豊富です。

良質なたんぱく質

筋肉や血液、皮膚や髪の毛など、体をつくる全ての材料となるのがたんぱく質です。魚のたんぱく質は肉に比べて吸収しやすいと言われています。



こんなに栄養豊富なお魚ですが、アレルギーも心配ですね。最初に食べさせる時は、子どもの体調の良い時に、少量ずつ与えましょう。何度か食べて症状が出ないことを確し、少しずつ与える量を増やしていきましょう。

白身魚オーロラソースかけ



赤魚の甘辛煮



鯖の味噌煮



給食のおいしい お魚メニュー



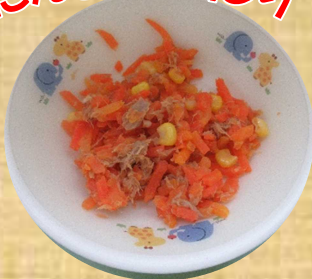
鮭とブロッコリーのマヨ和え



白身魚のきのこあんかけ

人参好きすきメニュー

にんじんしりしり



人参が苦手な子も
パクパク食べられる“にんじんしりしり”
ぜひ、ご家庭でもお試し下さい。
10月の献立にも登場します！



おいしいよ～

材料

人参…2本(輪切り)
シーチキン…5g
コーン…5g程度
醤油・みりん…各小さじ2
油適量

作り方

フライパンに油をひき、千切りにした人参・
シーチキン・コーンを入れ炒め、人参がしん
ないしたら醤油とみりんを入れ味をととのえる。