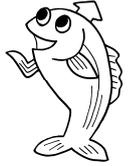




日本人は昔から、栄養価の高い魚をたくさん食べてきました。そのため、肉を多く食べる欧米人などに比べて、生活習慣病になる人が少ないと言われています。魚の栄養を見直してみましょう。



魚の栄養

ヘルシーパワー!

☆お肉に負けない良いたんぱく質!

魚は、肉に負けない良質のたんぱく源です。また同じ量を食べても、肉より脂質の量をおさえることができ、健康的です。



☆歯や骨をじょうぶにするカルシウム!

骨や歯をつくり、精神を安定させる役割があります。身よりも骨の方にたくさん含まれています。特に丸ごと食べられる小魚は、カルシウム補給に最適です。



☆頭の働きを高めるDHA!

脳のはたらきを活発にしたり、記憶力や学習能力を高めたりします。魚料理の回数を増やして、脳の働きを活発にしましょう。



☆血管のそうじをしてくれるEPA!

血管の流れをさまたげる「コレステロール」を減らし、生活習慣病予防に役立ちます。



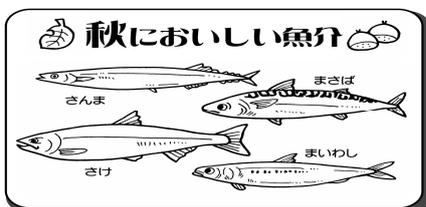
給食献立の年間テーマ **魚献立を取り入れよう** 8.9月は「鮭」です。

鮭



鮭の多くは、川で生まれやがて川を下り海に行き、そこで暮らします。4歳になった秋に海から生まれ育った川に戻り、卵を産んで一生を終えます。鮭の栄養は、たんぱく質が多く、脂肪分のEPA(エイコサペンタエン酸)は血液をきれいにし、血管の病気を防ぎます。また、DHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳の働きを活発にして記憶力を高めます。

鮭の身の赤色は、アスタキサンチンという色素で、老化を防ぎ、病気にかかりにくくします。



9月18日(金) ちゃんちゃん焼き

『ちゃんちゃん焼き』は、大きな鉄板にバターを敷き、鮭などの魚と野菜をのせて、白みそ仕立てのタレをかけ、アルミホイルなどをかぶせて蒸し焼きにしたものです。

北海道の漁師町の名物料理です。



材料(4人分)

生鮭	2切れ
さけ	少々
キャベツ	1/8玉
たまねぎ	中 1コ
にんじん	中 1/2本
しめじ	50g
ホールコーン	小1缶
炒め油	大さじ1/2
バター	10g
しお	小さじ1/4
こしょう	少々
さとう	大さじ1/2
みそ	20g
白みそ	10g
さけ	大さじ1/2
濃口しょうゆ	大さじ2

作り方

- ①キャベツ…2センチ色紙切り
たまねぎ…2センチ巾くし切り
にんじん…5ミリいちちょう切り
しめじ…3センチ巾に切る
塩、こしょう以外の調味料は合わせておく。
- ②鮭は、一口大の大きさに切り、少量の酒を入れた湯で、さっとゆでる。
(給食では、鮭の角切り使用)
- ③フライパンに油を入れ、にんじん、たまねぎ、しめじを加え、炒める。
- ④キャベツを入れ、さらに炒め、塩、こしょう、しお、さとうを加えてよく炒め、フタをして蒸し焼きにする。
- ⑤ホールコーン、合わせた調味料を加えてよく混ぜ、味を整えたら、鮭を入れ、最後に風味をつけるためにバターを入れる。