



社会福祉法人 雫石保育園 調理室 令和元年5月

新年度が始まり、あっという間に1か月が経とうとしています。少しずつ新しい環境にも慣れ、子ども達の笑顔も増えてきたように感じます。もうすぐ大型連休がやってきますね。連休明けの保育園でのお土産話、楽しみにしています！

## 魚を食べよう！

「魚を食べる機会が減ったかも？」と感じていませんか？

魚には健康の維持に大切な成分がいっぱい！にもかかわらず、「魚離れ」が進んでいます。魚の魅力を知って、子ども達の健康な食生活に役立てましょう。



### ●魚に多く含まれる栄養素●

#### たんぱく質

身体を構成します。不足すると免疫や思考能力が低下します。

#### カルシウム

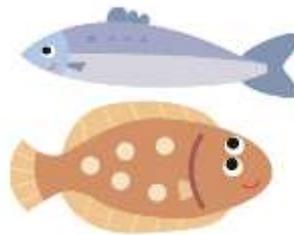
骨を構成し、体の生理機能の調整を行います。不足すると骨や歯がもろくなります。

#### DHA

脳の働きを活発にすることによって記憶力や学習能力を高めます。

#### タウリン

目が良く見えるようになったり、脳を育てたりします。



#### EPA

血栓をできにくくし、動脈硬化や心筋梗塞のリスクを下げます。

### ●魚を嫌う理由と克服法●

- \* 見た目…目が合うような気がして食べられない子どももいるようです。切り身からはじめてみましょう。
- \* 苦味…子どもは大人より苦味に敏感です。内臓を取り除きよく洗ってから焼きましょう。
- \* 食感…大きいままだったり、口の中に入れすぎたりするとパサパサして食べにくいようです。十分に細かくしてから食べさせましょう。
- \* 生臭さ…「生臭い」においが苦手ということも少なくありません。ふい塩などをして余分な水分をふき取りましょう。
- \* 骨…骨を避けて身を取る作業を面倒だと感じる子どもも多いようです。骨が取り除かれている白身魚や缶詰は食べやすいです。

### <放射性物質測定結果>

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。

**3月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。**