



食育ひろば

朝夕の寒さが一段と厳しくなってきました。12月22日は“冬至”という、1年のうちで昼がもっとも短い日です。日本では“冬至”にかぼちゃ料理を食べ、ゆず湯に入る慣わしがあります。野菜が少ない冬に、保存がきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古くからの知恵です。子どもたちにも行事のひとつとして伝えていきましょう。

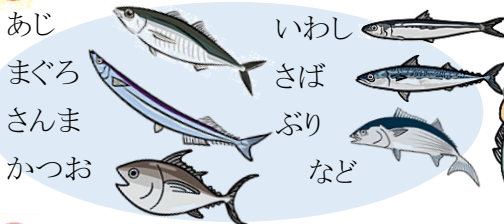
魚の種類と栄養



【赤身魚をみてみよう】



！赤身魚といえば？



赤身魚は長い距離を泳ぐ回遊魚が多い。酸素をたくさん必要とするので、体内にミオグロビンという酸素を貯蔵するたんぱく質を多く含む！

！どんな栄養がある？

良質のたんぱく質やカルシウムはもちろん、血合いにはビタミンAやB群、ビタミンD、ナイアシン、鉄などを含む。また赤身魚の中でも特に青背の魚に多く含まれるDHAは脳の発育を助け、EPAは血液をサラサラにする。

！料理のポイント

煮物にすると身が硬くなりやすい赤身魚には…

身を柔らかく仕上げる調理のポイント

◎砂糖や酒、みりん、醤油を使う料理は、みりと醤油を後入れにする。

※みりと醤油は魚の身を硬くしやすい。
砂糖と酒は身を柔らかくする！

【白身魚をみてみよう】

！白身魚といえば？



白身魚は沿岸魚、深海魚に多い。長距離を泳がないので、大量に酸素を必要としない。そのためミオグロビンの量は赤身魚よりも少ない。海底では瞬発力を必要とする。

！どんな栄養がある？

良質のたんぱく質やカルシウムの吸収を促すビタミンD、関節の働きを柔軟にするコラーゲンを含む。また赤身魚同様にタウリンやカルシウム、ビタミンA、ビタミンB群などを含む。

！料理のポイント

白身魚は味が淡白なため、魚の臭みが気になりやすい！

臭みが気になる時の下処理のポイント

その1.焼く場合は、魚に塩を振り5分程置いて出た水分をふき取る。

その2.煮る場合は、煮る前にお湯をかけ“霜降り”する。

その3.ムニエルのような洋風の料理は牛乳に5～10分つけ、牛乳の水分をしっかりとふき取って使う。

魚は、子どもの成長には欠かせない栄養をたくさん含んでいます。しかし魚の消費量は近年減少傾向にあり、食べる種類にも偏りがでてきています。旬の魚を選ぶことは、年間を通していろいろな種類の魚を食べることができるという利点があります。時期によって、どんな魚が多くお店に並んでいるのか、子どもと話しながらいり物をしてみましょう。