

魚をたくさん食べよう！



<魚に含まれる栄養素>

1. タンパク質

魚類には肉類にも劣らない良質のたんぱく質が含まれています。

人間の体の大部分は主にタンパク質でできているので毎日の食事ですっかり摂ることが必要です。

2. カルシウム

魚には丈夫な骨や歯の発育に欠かせないカルシウムだけでなくビタミンDが豊富に含まれています。

カルシウムとビタミンDと一緒に摂ることで吸収が高まります。

3. DHA（ドコサヘキサエン酸）EPA（エイコサペンタエン酸）

DHAやEPAは血液中の悪玉コレステロールを減らし、脂質異常症を防ぐ効果があります。

4. タウリン

タウリンはコレステロールや中性脂肪、血圧など正常に保つ働きがあります。



給食で人気の魚のメニュー

●鯖のごまソース

分量（4人分）

鯖切り身	4切れ
片栗粉	適量
揚げ油	適量
ごま	6g
酒	10g
ザラメ糖	25g
濃口醤油	25g

①を火にかけ合わせ調味料を作る

鯖は片栗粉をつけて
170℃の油で揚げる。

揚げた鯖に合わせ調味料を
かけて出来上がり。

青魚苦手な子供でも食べてくれます！

●マヨネーズフィッシュ

分量（4人分）

白身魚	4切
塩コショウ	適量
片栗粉	適量
揚げ油	適量
マヨネーズ	30g
砂糖	4g
おろし生姜	2g
小ネギ	2g

①を全部ボールに入れて混ぜる

白身魚に塩コショウをして
下味をつけてから
170℃の油で揚げる。
揚げた魚にソースをかけて
出来上がり。

マヨネーズなので子供に人気です！