

<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



●魚のつみ入れ汁

分量（幼児1人分）	①つみれを作る。
青魚のすりみ 1 2 g	青魚と白魚のすり身、卵、生姜、小麦粉を入れ粘りを出すように混ぜる。
白魚のすりみ 1 2 g	やわらかいときは小麦粉を入れて調節する。
小麦粉 2 g	②出汁をとる。（保育園ではいりこ出汁を使用しています）
卵 3 g	③好みの野菜を切って②に入れ火にかける。
生姜 1 g	* 保育園では玉ねぎ人参豆腐やじゃが芋などを入れてます。
玉ねぎ、人参、豆腐	④①のつみれをスプーンなどで丸く形を作り、③にいれ、浮いてくるまでしっかり火を通す。
小ネギなどの好きな野菜	⑤具材に火が通ったら、火を止め味噌をこす。好みで小ねぎを入れて出来上がり