



園長	主任保育士	職員

日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
主菜 副菜 副菜 おやつ					1 牛乳入りおから 小松菜とえのきのみそ汁 フルーツ お月見団子 牛乳	2 かぼちゃのキッシュ 魚団子のスープ おから入りパイナップルケーキ 牛乳	3 豚肉のアンブレ もやしソテー パン フルーツ 牛乳
主菜 副菜 副菜 おやつ	5 大豆入りひじきの炒め煮 中華風和え物 フルーツ 切干大根のチヂミ風 牛乳	6 トンカツ 野菜の酢の物 わかめスープ コーンフレーク 牛乳	7 トリニータ井 いかと野菜の白和え 卵スープ ふかし芋 ビスケット 牛乳	8 魚の三色野菜ソース ひじきのミルクそばろ煮 フルーツ 人参のボンデケーキ 牛乳	9 炒り豆腐 野菜スープ さつま芋の甘煮 ごまのパウンドケーキ 牛乳	10 運動会	
主菜 副菜 副菜 おやつ	12 じゃがいもと鶏肉のごま煮 キャベツとコーンのサラダ 豆腐といんげんのみそ汁 パナナポート 牛乳	13 魚のムニエル ハリハリなます フルーツ 小松菜とツナのおにぎり ミルク	14 厚揚げの吹き寄せ ほうれん草の和風サラダ アップルケーキ 牛乳	15 魚のピザオープン焼き 小松菜のごま和え 春雨スープ かぼちゃ蒸しパン 牛乳	16 麻婆豆腐 キャベツとツナの甘酢和え ロールあん巻き 牛乳	17 親子焼き 豆腐と小松菜のみそ汁 フルーツ パン 牛乳	
主菜 副菜 副菜 おやつ	19 豚大根の煮物 かきたま汁 フルーツ おやつ小魚(ごま) ビスケット	20 魚とさつまいもの中華煮 厚揚げと小松菜のみそ汁 納豆 コーンとわかめのおにぎり ミルク	21 八宝菜 豆腐とわかめのスープ フルーツ きな粉トースト 牛乳	22 ポールシューマイ ひじきと切干大根のごまサラダ ゆで卵 フルーツ ミルク	23 イタリアンスープ 大豆とブロッコリーのサラダ カラフルカップ 牛乳	24 シチュー ちくわときゅうりのサラダ パン ゼリー 牛乳	
主菜 副菜 副菜 おやつ	26 カレーライス マカロニサラダ フルーツ ミルクくずもち 牛乳	27 誕生日会 パン ミルク	28 レバーの甘辛煮 野菜たっぷりチーズスープ フルーツ ツナ昆布おにぎり ミルク	29 魚の竜田揚げ 三色和え 納豆 おにまんじゅう 牛乳	30 高野豆腐の卵とじ 小松菜と人参のごまマヨかけ スコーン ミルク	31 スペニッシュオムレツ トマトサラダ 納豆 せんべい フルーツ 牛乳	

魚を食べて健康生活

魚を食べると「頭が良くなる」「生活習慣病を予防できる」など、健康に良いことは広く知られています。その一方で、毎日の食事では肉を中心とした食生活を送る家庭が増え、魚離れが進んでいます。子どもを「魚好き」にするためには、いろいろな魚を食べ慣れることが大切。手軽に食べる方法を知って、家庭の食卓に取り入れましょう。

★魚の優れた栄養

魚は優秀なたんぱく源。また魚油は肉とは違い不飽和脂肪酸であるDHA(ドコサヘキサエン酸)・IPA(イコサペンタエン酸)を豊富に含んでいて、脂質代謝異常を予防し、動脈硬化や虚血性心疾患の発症をおさえます。さらに魚の身には、カルシウムやビタミンなど体に必要なものがいっぱい含まれています。

- 血骨肉
ビタミンの宝庫。そして酸素の運搬と貯蔵を行う鉄がたくさん含まれています。
- 普通肉
体を構成する主成分となるたんぱく質が豊富。また、健康に欠かせないIPA・DHAを含みます。
- 筋隔(きんかく)
魚の筋肉を緑どっている白い筋。骨の健康に欠かせないカルシウムが豊富に含まれています。



- 皮
目や皮膚の健康を保つビタミンAを含有。黒い皮には成長を促すビタミンBが豊富です。
- 骨
カルシウムが豊富で、組織結合の主成分であるコラーゲンもたくさん含まれています。

★魚を楽しむコツ

1. 新鮮な魚を選ぶ

子どもは魚の臭い、味にとても敏感なので、必ず新鮮なものを選びましょう。切り身の場合は、パックを傾けて液汁がないもの。イワシやアジなどは目がきれいで、ハリがあってウロコが落ちていないものを選びましょう。

2. 子どもが食べやすい魚を選ぶ

魚が苦手な場合は、身がやわらかく、淡白な白身の魚からスタートしましょう。骨が取りやすく、食べさせやすい魚を「魚売りの店員さん」に聞いてみるのもよいかもしれません。



3. 魚調理への苦手意識を減らす

魚調理が苦手な理由は「においが手につく」「ゴミが生臭い」といったこと。手につくにおいは、酢で洗ってから石鹸を使えば落ち、生ごみの魚臭さは熱湯をかけるだけで驚く程消すことができます。魚に触れることが嫌な場合は、切り身や缶詰から始めてもOK! まずは魚を家庭で調理することに挑戦してみましょう。

4. いろいろな魚の調理法を知る

- 焼く**
 - 生臭さが消えておいしさアップ
 - 強火で、皿に盛ったときに表になる面から先に焼くのがポイント
- 煮る**
 - 煮汁と一緒に食べるとおいしさアップ
 - 煮たての調味料に魚を入れるのがコツ
- 蒸す**
 - ふっくらと、うま味と香りを感じるおいしさ
 - 淡白な白身魚が最適
 - 強火で蒸すのがポイント
- 揚げる**
 - 油のジューシーさが加わって食べやすさアップ
 - 材料の水気をしっかりきって少量ずつカリッと揚げるのがポイント

5. 加工食品を上手に利用する

〈さばカレー〉

【材料】

- さば缶(水煮) 1缶(190g(汁を含む))
- *汁は使用しない
- たまねぎ 1玉(250g)
- にんじん 1本(120g)
- えのきだけ 1袋(120g)
- 油・水 適量
- カレールー 2皿分



【作り方】

1. さばをフライパンで焼いて、取り出す。
2. 1. に油を入れ、食べやすく切った野菜を炒める。
3. 適量の水を加えて野菜を柔らかくする。
4. ルウを加えて煮溶かし、1のさばを戻す。

◎通常のカレーライスよりも水分を減らしてポテッと仕上げる。