



ほかほか

令和7年度第7号
西綾瀬りりおこ保育園
庄木



お魚パワー!～脳とからだを育てる、栄養豊富な魚を食べよう～

秋は、「食欲の秋」「実りの秋」。元気に動いて、たくさん学ぶ子どもたちの成長を、食事の面からもしっかりとサポートしていきたいものです。そこで今月は、実りの秋にますます美味くなる「お魚」を特集します。

★未来をつくる!お魚に秘められたパワー

●賢い脳と心を育てる!「DHA・IPA」

魚(さば、いわし、さんまなど)の脂に特に多く含まれる栄養素です。
脳の神経細胞の発育を促し、「記憶力」や「集中力」を高める働きがあることで知られています。

●丈夫な体をつくる土台!「良質なたんぱく質」

筋肉や血液、髪の毛など、子どもたちの体をつくる材料となるのがたんぱく質です。魚のたんぱく質は肉類に比べて消化吸収が良く、胃腸にやさしいのが特長。活動量が増える、子どもたちの体づくりを力強く支えます。

●強い骨と歯を育む!「カルシウム&ビタミンD」

骨や歯の材料となるカルシウムは、しらすやししゃもなど骨ごと食べられる小魚に豊富です。そのカルシウムの吸収をぐんと高めてくれるのが「ビタミンD」。

ビタミンDは日光を浴びることで体内でつくられますが、鮭やさんま、さばといった魚類からもしっかり摂ることが大切です。



★これで解決!子どもがお魚を好きになるヒント

お買い物で本物を見る



絵本や図鑑で親しむ



スーパーの鮮魚コーナーは、子どもにとって最高の水族館。「今日のお魚はどれにしようか?」と一緒に選ぶ体験は、食べ物への興味と感謝の気持ちを育みます。

『さかながはねて』などの手遊び歌や、魚が出てくる絵本、図鑑と一緒に眺めてみましょう。「このお魚、かわいいね」という会話が、食べる意欲につながります。

★保護者の味方!調理の手間を省く賢い工夫

●栄養満点の優等生!「缶詰」をストック

さば缶やツナ缶、いわし缶などは、骨までやわらかく調理済みで栄養も満点!下処理いらずで、開けてすぐに使えます。

●冷凍庫に常備!「骨取り魚」や「下味冷凍」

最近は、骨を丁寧に取り除いた冷凍の魚が充実しています。必要な分だけ使えるのでとても便利です。また、時間のある時に切り身に塩麹やみそなどを揉みこんで冷凍しておく「下味冷凍」もおすすめ。



さわらのみそ漬け焼き

さわら 4切れ

<たれ>

みそ	大2
酒	大1
みりん	大1
砂糖	大1
おろししょうが	小2
油	大1/2

- ①調味料を混ぜておく。
- ②①にさわらを20～30分漬け込む。
- ③フライパンに油を熱し、漬け込んでおいたさわらを中火で焼く。
- ④焼き面から5mm程白く変わったら裏返し、両面焼く。
- ⑤焼き色が付いたら出来上がり。

ぞう組のおともだちがスイートポテトづくりをしました



10月の誕生会プレート



10月の誕生会ケーキ