



11月 給食室だより

令和6年11月1日 榊辻こども園

朝晩の空気はひんやり、日中はお日様がぼかぼか暖かく感じる秋らしい気候となりました。
この時期は脂がのった魚や野菜、果物などがより美味しさを増してきます。
季節の食材を取り入れ、これから迎える冬に備えてバランスの良い食事を心がけましょう。



～ 魚のおはなし ～

海に囲まれている日本は昔から魚が大切な食料でした。また良質なたんぱく質を含み栄養価も高く人々の健康を支えてきました。
今回は成長期の子どもたちにも欠かせない食材「魚」についてのお話です。

魚にはどんな栄養があるのかな？

★たんぱく質

筋肉や血液、内臓、皮膚など体の組織をつくるもとになります。体を動かすエネルギー源としても利用される重要な栄養があります。

★カルシウム

主に丈夫な骨や歯をつくってくれます。魚の内臓に豊富なビタミンDと一緒に食べることでよりカルシウムの吸収が高くなります。

★EPA(エイコサペンタエン酸)・DHA(ドコサヘキサエン酸)

EPA・DHAは魚の油に含まれていてとくに青魚に豊富に含まれる栄養素です。血液中の悪玉コレステロールを減らし、血液をサラサラにしてくれます。また、血液をサラサラにしてくれることで高血圧・肥満・糖尿病など防ぐ効果があります。

秋の旬の魚

さんま、さけ、さば、こはだ、ししゃも、かつお などです。

11月の給食では、旬のさけを使った「さけのきのこあんかけ」が登場するので楽しみに。



秋はおいしい旬のお魚がたくさんあります。焼く、煮る、揚げると調理方法を変えタルタルソースをかけたり、南蛮漬けにしたりとぜひうちでも美味しい旬の魚を楽しんでくださいね。