

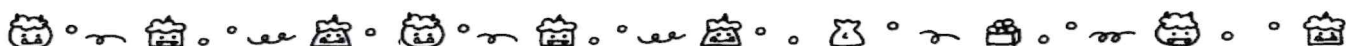


令和8年2月1日 柳辻こども園

冬の寒さがまだまだ続きます。睡眠をしっかりとして体調を整え、元気に過ごしてほしいと思います。

～ 2月、節分とイワシのおはなし ～

旧暦で大晦日にあたる2月3日節分。季節の変わり目には邪気が入りやすく鬼が出るとされ、魔よけ、厄除けとして「イワシ」が用いられてきました。鬼が苦手なイワシを焼いたときの煙とにおい！そのイワシを食べることで鬼払いをするという風習ができたそうです。



イワシを食べて健康な体づくり！ ～ イワシの栄養 ～

DHA(ドコサヘキサエン酸)

脳の働きを良くしてくれます。

EPA

血液をサラサラにしてくれます。

共に年齢問わず気を付けたい生活習慣病（動脈硬化や心筋梗塞）の予防も期待できます。他にもサバ・ブリ・アジなどの青魚に多く含まれます。



ビタミンB2

脂質（肉や油）をエネルギーに変換してくれます。不足すると口内炎、冷え性、便秘などになります。



ビタミンD

カルシウムの吸収を高めるには欠かせない栄養素。免疫力がアップする効果があります。



カルシウム

骨や歯を作るのに欠かせないミネラル。血管内の血流の維持、筋肉を動かしたりと身体の中で重要な役割をしてくれています。

イワシの栄養を上手にとろう！

① 骨ごと食べる

圧力鍋で調理すると骨までやわらかくなり、また丸干しも骨ごと食べることができ、栄養を余すことなく食べられます。

② 梅干しと一緒に食べる

梅干しに含まれているクエン酸はカルシウムの吸収を助ける働きがありイワシと相性抜群。さっぱりとしていて疲労回復効果も期待できます。梅干しを調理に使うと青魚独特の香りが抑えられ食べやすくなります。

スーパーでも手軽に買うことができるイワシ。

園ではかりかり魚や小魚フィッシュ、秋にはかば焼き風にして食べました。からっと揚げたれをくぐらせたイワシはご飯とよく合い子どもたちも喜んでくれました。節分にちなみ園では梅煮でいただく予定です。

寒い時期のお鍋にはつみれ、また南蛮漬けとして作り置きにしたりと様々な調理法で楽しめる魚です。

他にも缶詰は汁に成分が溶け出し骨ごと栄養素をとることができるので時間がないときにおすすめです。

●豆知識●缶詰は食品衛生法で保存料や殺菌料を使ってもいいことになっているので、保存料無添加という点でも健康的なんです。

イワシを手軽に取り入れて子どもたちに健康に成長してほしいなと思います。