



## 給食メモ

箱舟保育園食育目標

「神様の恵みに感謝して 皆と今のこの食事を楽しんで  
食べられる子」事故なく食べることを学ぶ

2021年10月 箱舟保育園

### 魚をたべよう！

皆様のご家庭では、魚をどれくらい食べていますか？

1週間に1回くらいですか？ お肉とお魚を交互に食べていらっしゃいますか？

魚は古来より日本人の食生活に欠かせず、栄養豊富な食品として知られています。あらためて、魚について考えてみませんか？

#### 魚の栄養いろいろ

★たんぱく質・・・アミノ酸のバランスがよい、良質なたんぱく質を豊富に含みます。

★DHA・EPA・・・魚の脂質に含まれる成分で、生活習慣病を予防したり、脳の働きを活性化する効果があると言われています。

★ミネラル・・・わかさぎやししゃもなど骨ごと食べられる魚は、カルシウムを豊富に含みます。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれます。

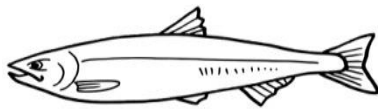
#### 白身魚・赤身魚・青魚の違いは？

赤身魚は、かつおやまぐろなどの回遊魚に多く、たんぱく質や鉄分、ビタミンAが豊富です。白身魚は、かれいなどの底生魚で、赤身魚より水分が多いため、すり身製品の加工などに向いています。青魚は、背の部分が青いさばやいわしなどで、DHAなどの脂質が多く含まれます。

#### 秋に美味しい魚は？

秋に旬を迎える魚の代表的なものです。塩焼きにしたり、味噌煮などもよく合います。

さけ



さんま



さば



最近では、切り身の魚が多く出回っていることから、普段食べているのがどんな魚なのか知らないお友だちも多いかもしれません。一緒に買い物に行って魚を選んだり、どんな姿の魚なのかを調べてみるのもよいですね。

#### お願い

10月の誕生会の昼食に1階クラスはうさぎりんごを提供します。毎年、りんごの皮を食べ慣れていないお友だちがたくさんいて、せっかく可愛くした耳を残します。ぜひ、ご家庭で10月19日までに「りんごは皮も食べられる」ことを伝えて、皮を食べる練習をしてください！！お願いしますm(\_)\_m

毎月配布される献立表を参考にして、保育園と家庭の食事内容が重ならないよう配慮をお願いいたします。

♪箱舟保育園リクエストレシピ♪ 「ツナクリームスパゲッティー」

#### 材料 幼児1人分

- ・スパゲッティー 45g
- ・じゃが芋 30g 小さめのサイコロ
- ・ツナ 38g
- ・牛乳 1/3カップ
- ・スキムミルク 小さじ2 牛乳に溶かしておく
- ・玉ねぎ 40g うすめのくし切り
- ・人参 23g 太めの千切り
- ・小松菜 15g 2cm幅に切り  
さっと下茹でする
- ・しめじ 6g みじん切り
- ・コーン 6g
- ・油 小さじ1/4
- ・コンソメ 小さじ1/4
- ・しょう油 小さじ1/6
- ・おろしにんにく・おろし生姜 少々
- ・塩 こしょう 少々

#### 作り方

- ① フライパンに油・しめじ・おろしにんにく おろし生姜を入れよく炒める。
- ② 玉ねぎ・人参・じゃが芋を入れさらに炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ったらツナを入れ、炒める。
- ④ ③にスキムミルクを溶かした牛乳を入れる。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、じゃが芋を少し潰してコンソメ・しょう油塩・こしょうを加え味を調える。  
最後に小松菜・コーンを入れる。
- ⑥ ゆで上げたスパゲッティーにかけ  
出来上がり！  
\*ソースにとろみがつくように、じゃが芋をつぶしています♪

