



かみかみ



給食だより

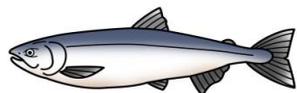
令和元年12月号

中野区立上鷲宮小学校

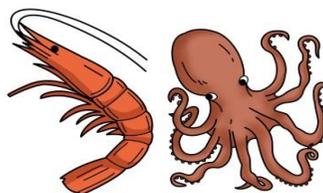
校長 堀 聡明

栄養教諭 菅野 幸

冬には冬のおいしい魚介類がいっぱい



魚介類を食べよう！



「魚介類」とは、海や川、湖などでとれる魚や貝、かにやえびなどの甲殻類、いかやたこなどの軟体動物などを言います。

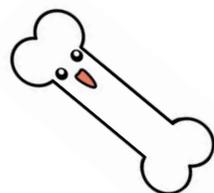
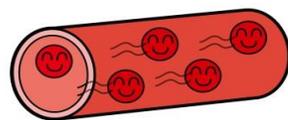
日本人にとって、古くから食べられている重要な食べ物です。その種類は1200種類にのぼります。

1. 栄養上の特徴

きん肉や血液のもとになる栄養素のたんぱく質を主に含みます。

また、エネルギーのもとになる栄養素の脂質も含みます。魚に含まれる脂質は、血液をサラサラにしてくれるはたらきがあるとされています。

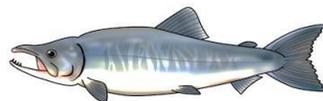
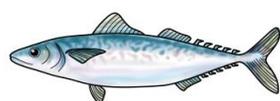
また、小魚類は骨まで食べることで、骨や歯をつくるもとになるカルシウムをとることができます。



2. 選び方

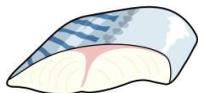
●まるごと1尾の場合

- ・目がしっかりして、にごりのないもの
- ・えらが真っ赤で、血の色が鮮やかなもの
- ・全体に張りがあり、色つやがよいもの
- ・内臓がしっかりし、胴のかたいもの
- ・生臭くないもの



●切り身の場合

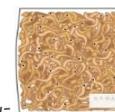
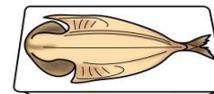
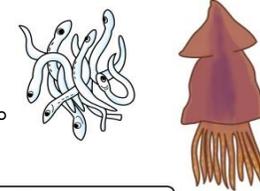
- ・白身は身に弾力があり、透明感があるもの。
- ・赤身は色が鮮やかなもの。
- ・血合いの色が鮮やかなもの
- ・ドリップ（液汁）がないもの



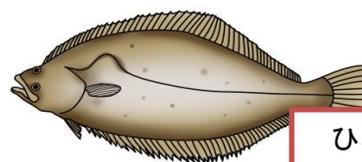
3. 加工と加工品

魚介類は次のようにすがたをかえて食べられます。

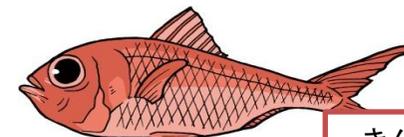
- 乾燥させる→しらすぼし、ちりめんじゃこ、するめなど
- 干物にする→あじやほっけなどの一夜干し
- 塩辛・塩漬けにする→いか塩辛、かつお塩辛（酒盗）、塩くらげ
- 加熱し乾燥させる→かつお節、さば節、むろ節（とびうお）
- 甘辛く煮詰める→ちりめんじゃこやえびの佃煮
- すり身にして成形し加熱する→かまぼこ、ちくわ、はんぺん、さつまあげ、つみれ
- 魚卵を塩漬けする→いくら、たらこ



★冬に美味しい魚介類★



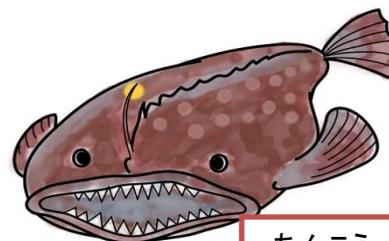
ひらめ



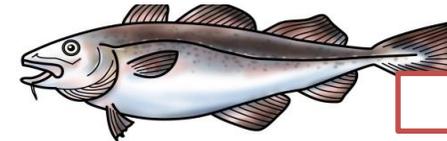
きんめだい



ぶり



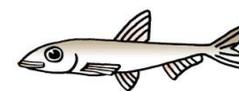
あんこう



たら



かに



わかさぎ



しじみ



ほたて