

食育だより

令和 6 年 2 月
社会福祉法人
国立保育会 きたひだまり保育園
園 長 大 石 雅 一
調理担当 本 谷 持 田

節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い日は続きます。あたたかくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



魚には健康維持の為に大切な栄養素が多く含まれています。保育園では週に1~2回、献立に魚を取り入れています。魚を美味しく食べる経験を通して、魚の良さを子どもたちに伝えていきたいですね。

骨の少ない魚と部位の選び方

- ◎大きい魚は骨も大きく、取りやすい
鱈(タラ)、鮭(サケ)、鰯(ブリ)、鯛(タイ)、カジキなど
- ◎小骨が少ない魚 鯖(サバ) など
- ◎三枚におろして骨を取り除いた『フィレ』という状態で売られていることが多い魚
秋刀魚(サンマ)、鰻(アジ)、鰯(イワシ) など

骨が取りやすい調理法

- ◎煮魚やホイル焼き
調理法によって身と骨の離れがよいものとそうでないものがあります。焼き魚よりは煮魚の方が骨離れがよくなります。また、ホイル焼きもおすすめです。
骨を取る時は箸よりも、実際に手でほぐしながら取っていくと、取り残しも少なく安心です。

魚の臭みを防ぐコツ

- ◎臭みの元となる表面の水分をきちんと取り除くこと
子ども達は大人よりも臭いに敏感なので、魚を嫌いにしないためにも臭みを取る事が大切です。特に生臭く感じやすい青魚は、表面に軽く塩を振り冷蔵庫で15分程置き、表面に出てきた水分を拭くと臭みが少なくなります。保育園では塩や料理酒を下処理に使っています。

日々の食事にもっと魚を取り入れよう

- 魚をもっと子ども達に食べさせたいけど、毎回、魚料理を頑張れないということもあります。
- ◎下処理を省けるものを使おう
ツナ缶やサバ缶などの缶詰類、桜えび、ちりめんじゃこなどの乾物がおすすめです。チャーハンやおにぎりに、桜えびやちりめんじゃこなどを入れるとうま味も増しますよ。サバ缶はトマト味に合うので、トマト煮込みやケチャップ炒めがおすすめです。

保育園メニュー♪ さばのトマトソースかけ

☆ソースは作りやすい分量になっています。

たっぷりかけてもおいしいですよ☆

<材料>

- 大人2人・幼児2人分程度
- ・さば 3切れ
 - ・塩 適量
 - ・小麦粉 適量
 - ・油 大さじ1
 - ・玉ねぎ 1/2個
 - ・油 大さじ1
 - ・カットトマト缶 150g
 - ・醤油 小さじ1
 - ・三温糖 小さじ1
 - ・塩 小さじ1/2

<作り方>

- ① さばの表面に軽く塩を振り、10分程置いたら表面の水気をエーパーで拭き取る。
- ② 全体に軽く小麦粉をまぶし、油を敷いたフライパンで焼く。
- ③ ソースを作る。別のフライパンに油を敷き、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、トマト缶、三温糖、醤油、塩を加えて10分程煮る。お魚にかけて、できあがり。