



# 食育実践研究会『魚デー』のお知らせ



酒田市の法人保育園20園では「食育実践研究会」を開き、各園の調理師や保育士が集まり、食育に関する研究を行っています。地元、庄内浜で捕れる魚をもっと身近に感じてもらいたいと考えております。8月から、月に一度の「庄内浜魚デー」を設け、旬の魚を給食提供していきますので、お子さんと一緒に話題にしてみてください。

## ★魚を食べよう！

「魚を食べる機会が減ったかも？」と感じていませんか？魚には健康の維持に大切な成分がいっぱい！にもかかわらず、「魚離れ」が急速に進んでいます。魚の魅力を知って、子供達の健康な食生活に役立てましょう。

**たんぱく質**

身体を構成します。不足すると免疫力や思考能力が低くなります。

**カルシウム**

骨や歯を構成し、身体の生理機能の調整を行います。不足すると骨や歯がもろくなります。

**見た目**

目が合うような気かして食べられない子どもも多いようです。切り身からはじめてみましょう。

**苦味**

子どもは大人よりも苦味に敏感です。内臓を取り除き、よく洗ってから焼きましょう。

**パサパサした食感**

大きいまだったり、口の中に入れすぎると食べづらいです。十分に細かくしてから食べさせましょう。

**DHA**

脳の働きを活発にすることによって記憶力や学習能力を高めます。

**EPA**

血栓をできにくくし、動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを下げます

**生臭さ**

「生臭い」臭いが苦手と言うことも少なくありません。ふり塩をして余分な水分をふき取りましょう。

**骨**

骨を避けて身を取る作業を面倒だと感じる子どもが多いようです。骨が除去されているものを用いましょう。

骨が除かれている白身魚の切り身や缶詰は食べやすいです。チャレンジしてみましょう！！

**タウリン**

目が良く見えるようになったり、脳を育てます。

動脈硬化症は小児期に始まり、若年成人期に進行、中年期以降に発症することが知られています。