

保護者の方へ



週 1 回以上の食べる割合(本市中学生)

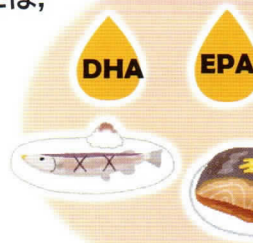
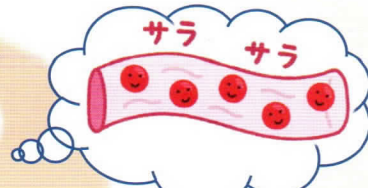
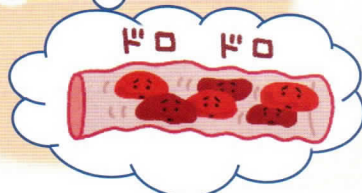
肉類	大豆製品	魚介類
92%	55%	38%

(令和元年度)食生活実態調査より

「たんぱく質」の偏りは、「脂質」の摂りすぎに！？

<京都市の中学生は・・・>

- ・ 肉類や卵に比べて魚介類や大豆製品の摂取頻度が低いこと、特に魚介類は顕著に低いことから「魚離れ」の傾向が見られます。
- ・ 動物性たんぱく質の中でも特に肉類の摂りすぎは、脂質の摂りすぎにもつながります。
- ・ 実際に栄養素別の摂取状況では、たんぱく質はほぼ「適正」でしたが、脂質は約 40%が「過剰・やや過剰」という結果でした。



魚の脂質は、血液をサラサラに！

- ・ 肉類の脂質の摂りすぎは血液をドロドロにして血管に負担をかけてしまいますが、魚の脂質に含まれる DHA や EPA には、血液をサラサラにして流れをよくする働きがあります。
- ・ また、DHA は、脳や神経の伝達に関わるので、記憶や学習効率のアップも期待されています。
- ・ 最近はお骨取りをしてある切り身も多く並んでいます。切り身を焼くだけ、煮汁に入れて煮るだけ、とシンプルな調理法で簡単に美味しく仕上がります。
- ・ ツナや鯖の水煮、鮭のほぐし身などは、買い置きしておいて手軽に活用できます。サラダに加えたり、パスタやご飯などに混ぜ込んだり、少量ずつでも魚を取り入れてみませんか？

昨日の夕食は鶏のから揚げ・・・じゃあ今日は魚が良いかな？



と、主菜の食品が続かないように、献立を組み合わせさせてみましょう。
お魚もお肉も、さらに大豆製品も乳製品も、と少しずつでも取り入れていくことで、食卓が賑やかになり、食事の楽しみも増えますよ。



つくってみよう！ 魚を使った人気の「給食レシピ」

鯖のしょうが煮

<材料(4人分)>

- ・ 鯖(切り身)——4 枚
- ・ しょうが——4g
- ・ 三温糖——20g
- ・ 料理酒——32g
- ・ こいくちしょうゆ——40g
- ・ 水——3/4 カップ



<作り方>

- ① しょうがをせん切りにする。
- ② 鍋に三温糖・料理酒・しょうゆ・水を入れ、煮立てる。
- ③ しょうが、鯖を入れて、弱火でじっくり煮含める。

「魚は苦手だけど、おいしかった！」と、生徒からのうれしい声も。特に、鯖は小学校給食から食べ慣れていることもあり、人気の魚種のひとつです。

調味料を合わせたら、あとは煮込むだけ！意外と手順は少なく、おいしく仕上がります。また、重ならないように、フライパンで煮込むのもおすすめですよ。



「切り身もハードルが高い・・・。」
そんなときは！買い置きもしやすい鯖の水煮缶を使った給食レシピをどうぞ！3月献立表を Check



実は根強い人気！
シンプルな味付けで作れる！
「鰯の煮付け」の作り方は給食レシピ集(P5)を Check



食生活実態調査の結果などはこちら



「京の食育通信」
バックナンバーはこちら



次回は
「食選力」
の話！