

食育通信

令和6年度1月号
相模原市食育推進プロジェクト会議発行



成長期に大切な食品 ～魚～

令和6年度の食育通信では、1年間を通して成長期に大切な食品について紹介しています。今月は、「魚」についてお届けします。

魚には良質なたんぱく質やカルシウムなど体を作るために必要な栄養素が含まれています。また、体によいはたらきをする油を含んでいる特長があります。成長期に丈夫な体を作るためにも、積極的に魚を食べましょう。

体によいはたらきをする魚の油

魚の油には、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれています。これらには、中性脂肪を減らし、血液をさらさらにするなど体によいはたらきがあります。DHAやEPAは、いわし、さば、さんま、ぶりなどの青魚に多く含まれています。

魚の種類や特長について知ろう！！

〈かつお〉

春と秋に旬をむかえます。春は「初がつお」、秋は「戻りがつお」と呼ばれ、初がつおは香りがよく、戻りがつおは脂がのって



〈あじ〉

味がいいということから名付けられたともいわれています。干物や塩焼き、フライなどさまざまな食べ方ができます。



〈ぶり〉

成長するにつれて名前が変わる出世魚で、地域によっても呼び名が変わります。関東では、ワカシ、イナダ、ワラサ、関西では、ツバス、ハマチ、メジロなどと呼ばれています。

〈たら〉

冬が旬の白身魚です。たんぱくな味わいでいろいろな味付けに合います。冬にぴったりの鍋料理にもおすすめです。



〈かれい〉

高タンパク質、低脂質な白身魚で、カルシウムやビタミンDも多く含みます。丈夫な骨づくりのためにも、食べてもらいたい魚です。



〈さんま〉

秋にとれる魚で見た目が刀のようであることから「秋刀魚」と書きます。秋が深まると脂がのってきます。



〈さわら〉

産卵のために瀬戸内海に集まるのが春で、この時季によくとれることから魚偏に春と書くようになったといわれています。一方、関東の場合は脂がのる冬が旬の季節です。

魚が原材料の水産練り製品



魚が原料の練り製品には、かまぼこやちくわ、はんぺん、さつま揚げ、つみれ、なると、だて巻きなどがあります。いろいろな魚を原料としているので、形や味、食感など、さまざまです。

魚が苦手な人も、練り製品を上手に利用して積極的に魚を食べましょう。

出典・参考文献:農林水産省 につぼん伝統食図鑑(かつお)、夏の食材で「涼」を感じよう(魚介類編)
少年写真新聞社「家庭とつながる！新食育ブック③成長期に大切な食品」
まるごと実物大シリーズ 給食に出る魚介編

次号は、「成長期に大切な食品～海藻・豆～」についてお届けします。