



食育おたより



令和元年度食育号④

リーチェル幼稚園

今回の食育活動は、年長組でさんまの観察と骨とりをしました。

まずはさんまのお勉強から。今日みんなが食べるさんまは北海道で捕れたものであることを日本地図を見せながら学びました。秋の味覚もお勉強しましたよ。そしていよいよ、さんまの観察です。さんまを二人で1匹持ちながらじっくり観察していました。「冷たい」「血がでてるよ」と子ども達から様々な声がきけました。そして「いただきます」「ごちそうさま」の意味も勉強しました。命の大切さや作ってくれた人への感謝の気持ちを伝えつつ給食では1人1匹さんまを食べました。骨とりは苦戦しながらも上手に食べていました。

さんまの栄養

さんまには良質なたんぱく質の他、DHA や IPA (EPA) という不飽和脂肪酸が含まれています。DHA は脳の働きをよくするため、成長期の子どものには欠かせない栄養素であるばかりでなく、認知症予防効果も期待されています。

また、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし血液をサラサラに保ったり、IPA (EPA) も血栓ができるのを防ぐ働きがあるため、生活習慣病予防にもつながります。

この他、代謝に欠かせないビタミンB群や、カルシウムの吸収を促し骨をつくるのに役立つビタミンD、強い抗酸化作用があり血行を促進させるビタミンEなども含まれています。

強い抗酸化作用はがんを防いだり脳梗塞の予防に役立つと期待されているためさんまは若者男女問わず食べたい魚だと言えるでしょう。



おいしいサンマを選ぶコツ

口の先端が黄色

丸々と太っている。

なるべく、目が澄んでいるものを選びましょう。

ご家庭では魚焼きグリルやフライパンで焼くことが多いのではないのでしょうか。生サンマは表面全体に少し強めかなと思うくらい塩を振ってから焼くと皮がパリッとおいしく焼き上がります。グリルでは中火でじっくり、フライパンではフライパン用のホイルシートを敷いて中火から弱火でじっくりと焼きましょう。

活動の様子



さんまの観察のあとはお勉強タイム。「くちばしは何色かな?」「みんなにもエラがあるかな?」「むなひれはみんなの身体でいうとどこの部分だろう?」様々な質問に一生懸命答えてくれました。観察のあとは焼いているところを見に行きました。「さんまがかわいそう」との声があがりましたが「残さず食べればかわいそうじゃないんだよ」と食べ物には命があることをこれからも伝えていければと思います。



子どもを「元気」にする給食
株式会社ミールケア