



2025 年 10 月 2 日  
社会福祉法人尚徳福祉会  
管理栄養士 タ永 ゆうき  
保育園与那原ベアーズ2  
園長 黒多 信陽

秋は、まさに「食欲の秋」「実りの秋」。元気に動いて、たくさん遊ぶ子どもたちの成長を、食事の面からもしっかりとサポートしていきたいと思います。そこで今月は、秋になると越冬に向けて脂肪を蓄え、ますます美味しくなる「お魚」について栄養と調理法について紹介します。

## 脳と体を育てるお魚パワー

### 魚を食べると頭がよくなるのは科学的にも証明されている



#### 賢い脳と心を育てるDHA・IPA

魚の脂に特に多く含まれる栄養素で、脳神経細胞の発育を促すので「記憶力」と「集中力」を高めめます。



#### 良質なたんぱく質で丈夫な体に

筋肉や血液、皮膚や髪の毛など体を作るのがたんぱく質です。肉に比べて消化吸収がよく、子どもの体づくりを支えます。



#### カルシウム・ビタミンD

骨や歯の材料となるカルシウムは骨ごと食べられる小魚に豊富です。そしてカルシウムの吸収をぐんと高めてくれるビタミンDも含まれています。

### 子どもの魚が苦手な理由を減らしておいしく食べましょう

| 苦手な理由                                                                                           | 対策のヒント                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 特有の匂い<br>    | <ul style="list-style-type: none"><li>塩を振って出てきた水分を拭きとって、臭みを和らげる。</li><li>香味野菜やカレー粉などのスパイスで風味付けをする。</li><li>揚げる、ごま油で焼くなど、香ばしい調理法を選ぶ。</li></ul>           |
| パサパサした食感<br> | <ul style="list-style-type: none"><li>みそや塩麹などの発酵調味料に漬け込んでふっくらさせる。</li><li>油と一緒に調理し(ムニエル、オイル煮など)、しっとりさせる。</li><li>片栗粉をまぶしてから焼いたり、「あんかけ」にしたりする。</li></ul> |
| 骨が嫌<br>      | <ul style="list-style-type: none"><li>大きい魚は骨が少なめなので鮭やメカジキ、ぶりなどを選ぶ。</li><li>骨とり魚を活用する。</li><li>骨まで柔らかくなっている缶詰や魚肉ミンチを活用する。</li></ul>                      |

お刺身や骨とり魚、缶詰を使うと調理も食べる時も手軽です。

更に、切り身に塩麹やみそなどの発酵調味料を揉みこんで冷凍しておくとき使いたいときに焼くだけ、揚げるだけの時短調理になります。

10月14日のメニューです。

#### 【魚の西京焼き】

4人分

- 魚(給食ではさくら) 4切れ
- みそ(西京みそは白みそ) 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2



- 調味料を合わせておきます。
- お好みの魚に塩をふって(分量外)しばらくおき、出てきた水分をペーパーでふきとります。(臭みとり)
- ①を②に塗って手でしっかりなじませます。
- 味噌が焦げやすいので注意しながらオーブンやグリルで焼きます。  
170℃~180℃ 10分程度

西京焼きは西京味噌(白みそ)の合わせ調味料に魚を漬け込んで焼く調理法です。いろいろなお魚に合います。

時間があるときは調味料を魚になじませたあとは数時間冷蔵庫でねかせると、よりしっとりふっくらとします。