



## もっと魚を食べよう!

子どもが魚料理を苦手な理由として、「骨がある」「食べるのが面倒くさい」ということがあります。でも骨まで食べられる魚、身離れのよい魚もあります。魚は良質なたんぱく質やカルシウムなどを多く含んでいます。食べ方を工夫し、ぜひ食卓に魚を登場させましょう。



### ★魚を食べる機会を増やしましょう★

#### ◎骨まで丸ごと食べられる魚



ししゃも



しらす干し

小さい魚はフライやそのまま天ぷらにして、丸ごと食べるとカルシウムがたくさんとれます。

#### ◎鍋物向きの魚



あんこう



たら

鍋物にすると魚だけでなく一緒に野菜もたくさんとれるので、栄養のバランスがよくなります。

#### ◎体によい脂肪が豊富な魚



さんま



さば

魚の脂質には生活習慣病予防に効果のあるDHA、脳の発育に大切なEPAが多く含まれます。

#### ◎簡単魚料理を食卓に!

- ☆刺身用の魚(まぐろ、たい、すずきなど)  
→手巻き寿司の具に
- ☆切り身の魚(さけ、ぶり、さば、あじなど)  
→フライ、ムニエル、てりやき、煮つけなど
- ☆すり身(いわし、白身魚など)  
→つみれ汁、ハンバーグ、さつま揚げなど



給食の献立テーマ 伝統的な日本食を取り入れる(魚、野菜中心)～世界の料理も取り入れる～

## 17日(月) ☆パエリア☆ (スペイン)

### 郷土食

6日(木)  
きしめん (愛知県)

### 食育の日

19日(水)  
ごはん  
のっぺい汁  
たこと大豆のうま煮  
たくあん

#### 材料(4人分)

精白米	360g
むきえび	60g
いか	60g
白ワイン	小さじ1
蒸しほたて貝(冷凍)	60g
たまねぎ	100g
にんじん	40g
トマト水煮缶	60g
にんにく	1片
オリーブ油	小さじ2
しお	小さじ1
こしょう	少々
カレー粉	小さじ1/2
ターメリック	小さじ1/2
とりがらスープの素	小さじ1
水	420cc

#### 作り方

- ①材料を切る。  
たまねぎ…粗みじん切り  
にんじん…せん切り  
にんにく…みじん切り
- ②えび、いかはゆでて白ワインをふる。
- ③フライパンを熱し、オリーブ油、にんにくを入れ、にんじん、たまねぎ、えび、いかを炒め、塩、こしょう、カレー粉、ターメリックで調味する。さらにトマトとほたてを入れて炒める。
- ④米、水を入れた炊飯器に②の具ととりがらスープの素を入れて炊く。



本場スペインのパエリアはサフランで色や風味をつけています!