



お魚パワー！～脳とからだを育てる、栄養豊富な魚を食べよう～

秋は、まさに「食欲の秋」「実りの秋」。元気に動いて、たくさん学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ものです。そこで今回は、実りの秋にますますおいしくなる「お魚」を特集します。子どもたちの未来を作る素晴らしい栄養素が詰まった魚の魅力とご家庭で気楽に魚料理を楽しむためのヒントやレシピをご紹介します。

★未来をつくる！お魚に秘められたパワー

昔から「魚を食べると頭が良くなる」と言われますが、それは科学的に証明されています。魚には、子どもの成長に欠かせない栄養素がぎゅっと詰まっています。

● 賢い脳と心を育てる！「DHA・EPA」

魚(さば、いわし、さんまなど)の脂に特に多く含まれる栄養素です。脳の神経細胞の発育を促し、「記憶力」や「集中力」を高める働きがあることで知られています。また、神経の伝達をスムーズにし、イライラを鎮めて心を安定させる効果も期待できる、まさに“天才栄養素”です。



● 丈夫な体をつくる土台！「良質なタンパク質」

筋肉や血液、皮膚や髪の毛など、子どもたちの体をつくるすべての材料となるのがたんぱく質です。魚のたんぱく質は肉類に比べて消化吸収が良く胃腸にやさしいのが特徴。活動量が増える子どもたちの体づくりを力強く支えます。



● 強い骨と歯を育む！「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、しらすやししゃもなど骨ごと食べられる小魚に豊富です。そしてそのカルシウムの吸収をぐんと高めてくれるのが「ビタミンD」。ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られますが、日照時間が短くなるこれからの季節は、鮭やさんま、さばといった魚類からもしっかり摂ることが大切です。

★これで解決！子どもがお魚を好きになるヒント

日常の中で魚に親しむ機会をつくり、魚への好奇心を高めましょう。

お買い物で本物を見る



絵本や図鑑で親しむ



スーパーの鮮魚コーナーは、子どもにとって最高の水族館です。「今日のお魚はどれにしようか？」と一緒に選ぶ体験は、食べ物への興味と感謝の気持ちを育みます。

『さかながはねて』などの手遊び歌や、魚がたくさん出てくる絵本、図鑑と一緒に眺めてみましょう。『このお魚、かわいいね』という会話が、食べる意欲につながります。

子どもの「イヤ！」に寄り添い、少し工夫するだけで「好き！」に変わるかもしれません。

子どものイヤイヤ！	原因と対策のヒント
見た目が怖い 	【原因】 魚の形や目、皮の色などが苦手な場合があります。 【対策】 <ul style="list-style-type: none"> ・骨や皮を取り除いた「切り身」をつかう ・ハンバーグのように魚の形が分からない状態に調理する ・フライや天ぷらのように衣でコーティングする ・身をほぐして、ごはん混ぜたり、ポテトサラダに和えたりする
匂いが苦手 	【原因】 魚特有の生臭さが苦手な場合があります。 【対策】 <ul style="list-style-type: none"> ・塩をふって出てきた水分を拭き取って、臭みを和らげる ・香味野菜や、カレー粉などのスパイスで風味付けをする ・揚げる、ごま油で焼くなど、香ばしい調理法を選ぶ ・チーズやマヨネーズなど、子どもが好きな食材と組み合わせる
パサパサが苦手 	【原因】 魚の身の食感が苦手な場合があります。 【対策】 <ul style="list-style-type: none"> ・みそや塩麹などの発酵調味料に漬け込んで、身をふっくらさせる ・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 ・片栗粉をまぶしてから焼き、ジューシーに仕上げる ・野菜たっぷりの「あんかけ」にする
骨がイヤ 	【原因】 骨があって食べにくい、過去に骨が刺さった経験がある。 【対策】 <ul style="list-style-type: none"> ・鮭やメカジキ、ぶりなど、骨が少ない大きい魚を選ぶ ・あらかじめ骨が除去された「骨取り魚」を積極的に活用する ・骨までやわらかくなっている缶詰を活用する

★調理の手間を省く賢い工夫

「魚料理は大変・・・」そんなイメージを覆す、便利な方法をご紹介します。



- 便利な「切り身」や「お刺身」を活用
調理しやすい切り身は基本のアイテム。また、スーパーによっては、一尾魚を無料で三枚おろしなどしてくれるサービスもあります。頭や内臓などのゴミが出ないのも嬉しいポイントです。
- 栄養満点の優等生！「缶詰」をストック
さば缶やツナ缶、イワシ缶などは、骨まで柔らかく調理済で栄養も満点！下処理いらずで、開けてすぐに使えます。炊き込みご飯やみそ汁、和え物など、実は万能な食材です。
- 冷凍庫に常備！「骨取り魚」や「お刺身」を活用
最近、骨を丁寧に取り除いた冷凍の魚が充実しています。必要な分だけ使えるのでとても便利です。また、時間のある時に切り身に塩麹やみそなど揉みこんで冷凍しておく「下味冷凍」もおすすめ。平日は焼くだけ、揚げるだけで立派なメインディッシュが完成します。



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 水	ご飯 タンドリーチキン キャベツのサラダ オニオンスープ	米 ▲蒸しパンMIX ■マカロニ 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ▲カルピス ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり にんにく	マヨドレ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ、酢 ケチャップ、ワイン ブイヨン、食塩 カレー粉、パセリ パジャル粉、こしょう	ヨーグ ▲牛乳 ▲カルピス蒸しぱん	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.2 g カルシウム 186 mg
02 木	ご飯 さわらの幽庵焼き ほうれん草の信田和え 切干大根のみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖	▲牛乳 さわら ◆きなこ、 油揚げ、みそ かつおぶし	キャベツ、人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ 切干大根 レモン汁	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	動物ビスケット ▲牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 13.6 g カルシウム 221 mg
03 金	さつまいもごはん 鶏肉の香味ソースがけ ひじきサラダ 野菜のみそ汁	米 さつまいも ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ◆豆乳 ●卵 みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ、玉ねぎ 人参、きゅうり ねぎ、コーン、ひじき レーズン、りんご しょうが、レモン汁 にんにく	マヨドレ 濃口しょうゆ、みりん 淡口しょうゆ 酢 食塩 ワイン	ヨーグ ▲牛乳 ●マーラカオ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 13.9 g カルシウム 229 mg
06 月	ご飯 洋風きんぴら煮 厚揚げと白菜のみそ汁	米 じゃが芋 マロニー ■なたね油 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆厚揚げ みそ 平てん(卵・乳無) かつおぶし	白菜 人参 ごぼう 三度豆 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーグ ▲牛乳 ●▲うさぎ饅頭	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 228 mg
07 火	ご飯 さばのみそ煮 キャベツと小松菜の土佐和え たぬき汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鯖(乳児:鯖) ◆油揚げ かつおぶし	キャベツ、大根 人参、りんご 小松菜、ねぎ レモン汁 しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	ミレービスケット ▲牛乳 ▲アップルケーキ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.9 g カルシウム 253 mg
08 水	ご飯 ベトナム風蒸し鶏 キャベツのツナサラダ フォー	米 ◆豆乳食パン ビーフン 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ベーコン(卵・乳無) ツナ	キャベツ 玉ねぎ、人参 水菜、小松菜 ピーマン ねぎ、レモン汁	ケチャップ マヨドレ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ、酢 食塩、コンソメ こしょう	ヨーグ ▲牛乳 ピザトースト	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 14.7 g カルシウム 192 mg
09 木	豆腐のふわふわどんぶり 春雨の中華スープ ももゼリー(P)	米、■小麦粉 三温糖 はるさめ 片栗粉 なたね油 ◆ごま油	▲牛乳 ◆豆腐 ●コーン(卵・乳無) ◆油揚げ	玉ねぎ、人参 みかんジュース もやし、ほうれん草 ねぎ、しょうが しいたけ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 中華味 食塩、こしょう	おせんべい ▲牛乳 みかんケーキ	エネルギー 531 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 218 mg
10 金	ご飯 カレーシチュー(▲乳児) みずなのサラダ カラフルポンチ	米、じゃが芋 ◆カクテルゼリー ■小麦粉、三温糖 なたね油 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ キャベツ、人参 水菜 白桃缶、黄桃缶 みかん缶 にんにく	カレールウ ケチャップ、ワイン 濃口しょうゆ、酢 淡口しょうゆ ソース、ブイヨン 食塩、こしょう	ヨーグ ▲牛乳 ココアスコーン	エネルギー 591 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.5 g カルシウム 247 mg
14 火	ご飯 鮭の味噌香味焼き キャベツとほうれん草のごま和え わかめのすまし汁	米、■小麦粉 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鮭 ◆豆腐、◆豆乳 ツナ、みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ、人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン えのきたけ ねぎ、わかめ	マヨドレ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん、食塩 パセリ、こしょう	ミレービスケット ▲牛乳 ツナパン	エネルギー 519 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 13.5 g カルシウム 223 mg
15 水	ご飯 肉じゃが あったか汁 プチゼリー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 こしあん ◆油揚げ、▲バター かつおぶし ◆高野豆腐	玉ねぎ 大根 人参 三度豆 ねぎ しょうが	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	ヨーグ ▲牛乳 ▲おしるこケーキ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.1 g カルシウム 222 mg
16 木	ご飯 揚魚のレモン風味 キャベツと小松菜の土佐和え 野菜のみそ汁	米 ▲蒸しパンMIX 片栗粉 ■なたね油 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 カラスカレイ ◆豆腐 ▲チーズ みそ かつおぶし	キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	動物ビスケット ▲牛乳 チーズのスコーン	エネルギー 549 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 15.4 g カルシウム 292 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 10月17日(金)の「ぶどうのゼリー」は、9月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
17 — 金 —	パン ◆鶏肉のクリームシチュー みずなのサラダ ぶどうゼリー	▲ロールパン(卵無) さつまいも 片栗粉 なたね油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ キャバツ 人参 水菜 マッシュルーム がなしめじ	淡口しょうゆ 酢 ブイヨン ワイン 食塩 パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 FMスイートポテト	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.1 g カルシウム 283 mg
20 — 月 —	ご飯 豚肉のアンダレス キャバツとみずなの磯香和え コーンと豆腐のスープ	米 ■小麦粉 片栗粉 三温糖 ■なたね油 ひまわり油	▲牛乳 豚肉 ◆豆乳 ◆豆腐	キャバツ クリームコーン 玉ねぎ、人参 いちごジャム 水菜、しょうが のり	ケチャップ 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン ワイン 淡口しょうゆ 食塩、パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.2 g カルシウム 220 mg
21 — 火 —	ご飯 白身魚の西京焼き キャバツとほうれん草の土佐和え ▲飛鳥汁	米 ■小麦粉 三温糖	▲牛乳 さくら ◆豆乳 豚肉 ◆油揚げ みそ かつおぶし	キャバツ 人参、大根 ほうれん草 ごぼう レーズン ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩	おせんべい ▲牛乳 蒸しパン・ぶどう	エネルギー 548 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 14.7 g カルシウム 253 mg
22 — 水 —	ご飯 鶏肉の照焼 白菜と水菜の塩こんぶ和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 みそ かつおぶし	人参 白菜、水菜 ねぎ 切干大根 塩昆布 わかめ、にんにく	濃口しょうゆ みりん	ミレービスケット ▲牛乳 ▲キャロットケーキ	エネルギー 464 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 9.5 g カルシウム 239 mg
23 — 木 —	ご飯 鶏肉の味噌かけ キャバツとほうれん草の磯香和え 玉麩のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ■玉麩 なたね油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ◆豆乳 牛肉、みそ かつおぶし	玉ねぎ キャバツ、人参 ほうれん草、ねぎ しょうが、わかめ のり、にんにく	濃口しょうゆ みりん 食塩 カレー粉 こしょう	動物ビスケット ▲牛乳 カレーパン	エネルギー 518 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 11.8 g カルシウム 233 mg
24 — 金 —	パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■▲ロールパン(卵無) ■スパゲティ ■▲蒸しパンMIX 片栗粉 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 牛肉 ベーコン(卵・乳無)	玉ねぎ 人参 トマト缶 キャバツ しょうが にんにく	ケチャップ、ソース ワイン、ブイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩、塩こしょう パセリ、こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲抹茶のスコーン	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.5 g カルシウム 211 mg
27 — 月 —	ご飯 鶏の唐揚げ 甘酢和え じゃがいものみそ汁	米、■小麦粉 じゃが芋、片栗粉 三温糖 ■なたね油 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャバツ 玉ねぎ 人参、きゅうり ねぎ、しょうが わかめ、にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 食塩 こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 14.2 g カルシウム 219 mg
28 — 火 —	ご飯 鮭の塩焼き キャバツとみずなのごま和え さつまいものみそ汁	米 さつまいも ■小麦粉 三温糖 なたね油	▲牛乳 塩鮭(乳児・鮭) ◆油揚げ みそ かつおぶし ◆すりごま	キャバツ 人参 玉ねぎ 水菜 ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩	動物ビスケット ▲牛乳 ココアケーキ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 15.7 g カルシウム 256 mg
29 — 水 —	豚丼 キャバツと小松菜の土佐和え あげのみそ汁 アップル&キャロットジュース	■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉 米	▲牛乳 ウインナー(乳・卵無) ◆豆乳 豚肉 みそ、かつおぶし ◆油揚げ	キャバツ 人参、玉ねぎ 小松菜 三度豆 がなしめじ ねぎ	濃口しょうゆ 食塩 みりん	ヨーク ▲牛乳 ウインナーパン	エネルギー 286 kcal たんぱく質 8.8 g 脂 質 9.8 g カルシウム 210 mg
30 — 木 —	ハヤシライス ビーフンサラダ プチゼリー	米、じゃが芋 ■マカロニ ビーフン ■押麦 三温糖 なたね油 ◆ごま油	▲牛乳 牛肉 ベーコン(卵・乳無) ハム(卵・乳無) ◆すりごま	玉ねぎ、人参 キャバツ、きゅうり 三度豆 ピーマン	ケチャップ ■▲ハヤシルウ、酢 淡口しょうゆ ワイン、ソース 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	おせんべい ▲牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.5 g カルシウム 181 mg
31 — 金 —	ご飯 かぼちゃ型ハンバーグ コールスローサラダ ABCスープ	米 白玉粉 ひまわり油 ■マカロニ 三温糖 片栗粉	▲牛乳 ハンバーグ(卵・乳無) ▲チーズ ベーコン(卵・乳無)	キャバツ 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン	マヨドレ、ケチャップ 淡口しょうゆ ソース、ブイヨン 食塩、パセリ こしょう	ヨーク ▲牛乳 ▲もちもちチーズパン	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.7 g カルシウム 345 mg



10月29日(水)は遠足です。幼児クラス(年少・年中・年長)のみなさんは、当日お弁当が必要になります。別途配布されている注意事項をよく読んでご準備下さい。キャロット&アップルジュースを提供します。

