

給食便り6月号

平成28年6月 志村さかした保育園

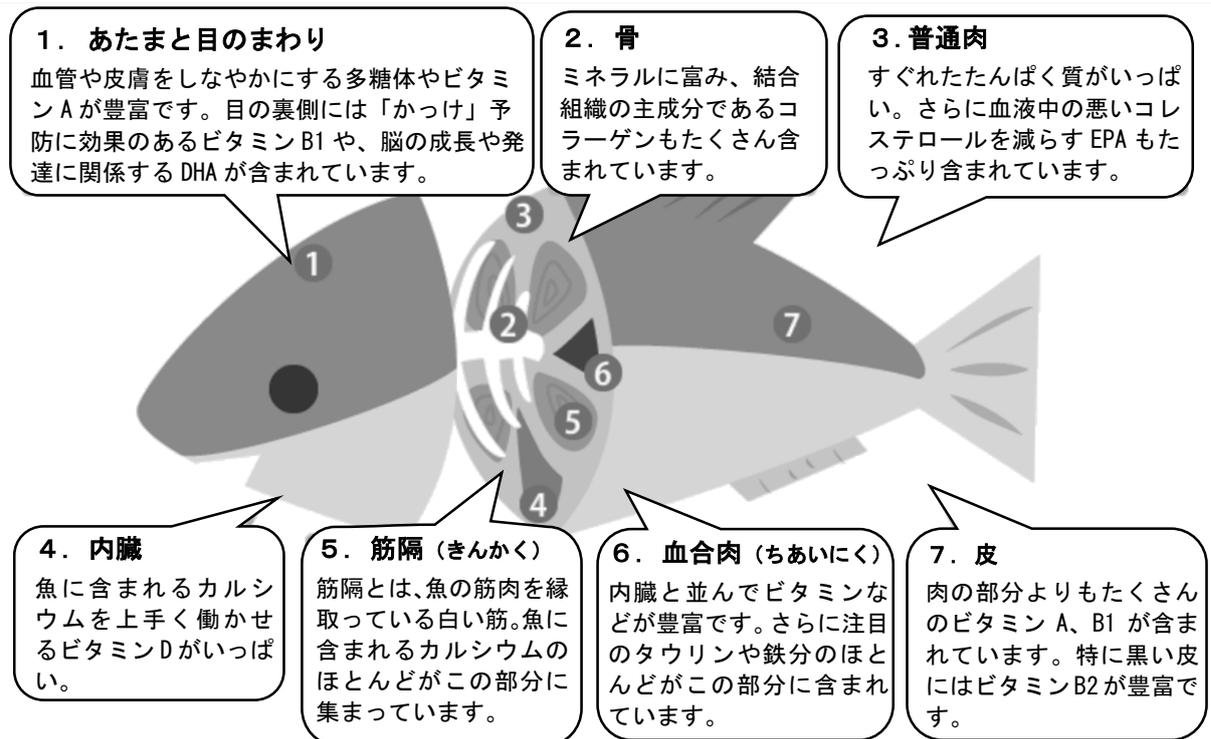
気温も湿度も高くなり体調を崩しやすくなります。食事と休息をしっかりととり梅雨を乗り切り、元気に夏を迎えましょう！！

栄養たっぷりなお魚

魚に含まれる油を「魚油」といい代表的なものに「EPA」や「DHA」があります。

	EPA（エイコサペンタエン酸）	DHA（ドコサヘキサエン酸）
働き	血液をサラサラにする効果を持っています。そのほかにも、血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪を減少させ、善玉コレステロールを増やす働きがあります。	EPAと同様の働きも持っていますが、DHAは主に脳や神経組織の発育やそれらの機能維持に力を発揮します。また、血中の中性脂肪を減らす働きもあるといわれています。
期待される効果	血栓予防、抗炎症作用、高血圧予防	脳の発達促進、認知症の予防、視力低下予防
働きかけ	全身の循環器系（血液・血管）の健康維持に重要	脳の構成成分として成長期の脳に重要

そのほかに含まれる栄養素：タウリン、アスタキサンチン、ビタミン類、セレンなど



魚の香味焼き

<材料> 幼児4人分

魚・・・4切れ

ねぎ・・・20g

生姜・・・2g

醤油・・・8g

みりん・・・4g

砂糖・・・4g

油・・・適量

<作り方>

① ねぎはみじん切り、生姜はすりおろし調味料と合わせます。

② ①に魚を30分くらい漬けます。

③ フライパンに油をひき、魚を皮側から焼き、両面焼きます。

裏返した後、味が薄い時は漬けだれを入れてからめてください。

火が通れば出来上がりです。

☆お魚は何でも大丈夫です！今の時期は鰯やすずき、鯖でもおいしくできます。