

山々の紅葉も鮮やかに映え、秋が深まってきました。もう冬の足音も聞こえてきます。寒い冬に備えてしっかり食べ、体力をつけましょう。

11月24日は和食の日です。ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」、和食を見直してみましょう。海に囲まれた日本では、昔から魚介類を貴重な栄養源として食事にとりいれてきました。和食の主菜には、煮魚や焼き魚、お刺身などがあります。給食でも魚のメニューは、よく登場しますが、魚が苦手な子を多く見かけます。魚の良いところを知ってもらい、もっと魚を食べて欲しいです。

## 魚って、いいよ！

魚は好きですか？「骨があるからきらい」と思っている人も多いようですが、魚は「血や筋肉」など体をつくってくれたり、「骨や歯」を丈夫にしてくれる働きがあります。

また、旬の魚は脂（あぶら）がのっておいしいといわれます。

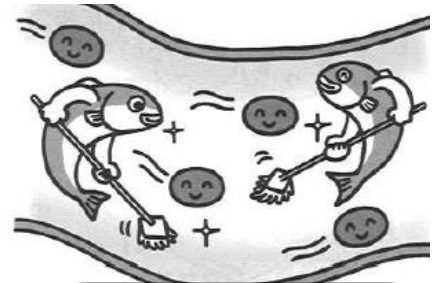
この魚の脂は、血液をサラサラにし、血管をきれいにしてくるすごい力があります。「動脈硬化」など、

生活習慣病の予防にも効果があります。

また、脳のはたらきを高める効果もあると

言われています。

秋は、さんまなどの脂ののったおいしい魚が多くとれる時期です。旬の味を味わいながら、脂ののった魚の栄養もしっかりいただきます。

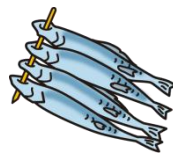
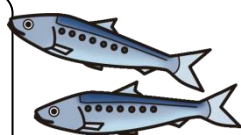


さんまは、旬でないときは脂肪分が約5%くらいですが旬の時期は、約20%にもなるそうです。

### ●カルシウムの量が牛乳と同じなのは…？



牛乳200mlのカルシウム量は  
200mg



いわし(生)……150g

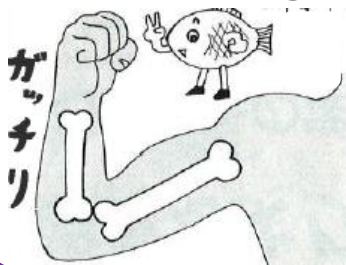
いわし丸干し……80g

ししゃも……60g

さくらえび(干し)……10g

煮干し……10g

しらす干し……20g



カルシウム吸収率は、30%程度と牛乳に比べると低くなっていますが、カルシウムの吸収を高めるビタミンDが多いため、丈夫な骨をつくる食品です。

### ちょっとおもしろい 魚のはなし

名は体をあらわす？

魚の名前を漢字で表記すると、特徴がよくあらわれている場合があります。

