

周囲を海に囲まれ、山々が連なり、南北に細長い国、日本。和食は豊かな自然に恵まれた日本で発展してきました。四季折々の食材を生かしたり、食材に願いを込めたりと、和食にはたくさんの魅力があります。そして、和食に欠かせない食材に魚介類があります。今回は、和食の魅力、魚介類の栄養について紹介します。

## 和食の魅力 和食 = 日本の伝統的な食文化

<p>● <b>新鮮で豊かな食材</b></p> <p>日本は、海・山・川・里などの自然に恵まれ、各地で米・野菜・魚などの新鮮な食材が豊富にとれます。</p>	<p>● <b>栄養バランス</b></p> <p>ごはんを中心に一汁三菜を基本とした和食。栄養バランスがとりやすく、健康長寿や肥満防止につながります。</p>	<p>● <b>季節感</b></p> <p>季節ごとの食材を使い、花や葉を料理に飾ったり、季節に合った器や盛り付けなどを工夫し、季節感を楽しみます。</p>	<p>● <b>行事と食文化</b></p> <p>お正月にはおせち、節分には恵方巻、ひな祭りにはひし餅など、日本の食文化は行事と深いつながりがあります。</p>
---	--	---	---



### 給食で発見！和食献立

献立表に書いてある、「食育の日献立」を知っていますか？食育の日献立は、食いく(19)にかけて毎月19日の近くにある、和食のよさを伝える献立です。ごはんを中心に、魚や季節の野菜を使ったおかずをそろえています。今月の食育の日献立は、「ごはん 牛乳 さわにわん 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら」です。給食を通して和食を身近に感じてほしいです。

## 魚介類の栄養

栄養素		主なはたらき	特に多く含む魚介類		
脂質	DHA (ドコサヘキサエン酸)	脳の働きを活発にし、記憶力を高める。血液の流れをよくする。	マグロ	ブリ	
	EPA (エイコサペンタエン酸)	血液をさらさらにし、流れをよくする。炎症をおさえる。	サバ	サケ	
無機質	カルシウム	骨の発達を助け、じょうぶな骨をつくる。	シラス	シシャモ	キビナゴ
	鉄	酸素を運ぶヘモグロビンの材料になる。貧血を予防・改善する。	あさり	マグロ	カツオ
ビタミン	ビタミンD	カルシウムの吸収を助け、じょうぶな骨をつくる。	イワシ	サバ	サンマ



### おすすめ給食レシピ いわし 鰯のかばやき

- 材料 (4人分) ●
- いわし (開き) … 4枚
  - 片栗粉 … 適量
  - 油 … 適量

- しょうが(おろし) … 小さじ2
- 砂糖 … 小さじ2
- みりん … 小さじ2
- 酒 … 大さじ1
- 濃口しょうゆ … 大さじ1
- 水 … 大さじ1

甘辛いタレで  
ごはんがすすむ！

- 作り方 ●
- ①いわし(開き)は、余分な水分をとり、両面に片栗粉をまぶす。
  - ②中火で油を熱したフライパンに皮目を下にして焼き、裏面も焼き色がつくまで焼く。
  - ③火を止めて②にタレを入れ、弱火でからめる。



### 漢字の由来

鰯は「魚」へんに「弱」と書きます。これは、水あげしてからすぐに弱ってしまうことに由来しています。そのため、生の魚だけでなく、みりん干しやちりめんじゃこなど、いろいろなものに加工して食べられます。

### 給食おさかなクイズ

給食にはいろいろな魚が登場します。2月の給食には、何種類の魚が登場するでしょう？献立表を見て、どんな魚があるか探してみよう！  
(答えは裏面をチェック！)