

見て感じる♡食べてみよう! ~魚について知ろう!~

今月は、魚の栄養素のはなしときれいな食べ方を紹介します。

魚を食べよう! 栄養素のはなし

カルシウムCa

- 健康で丈夫な骨や歯を作ります。
- ビタミンD(鮭やきのこなど)を含む食べ物と一緒にとると良い!
- れごと食べられる小魚は、内臓と一緒にビタミンDを含んでいます。おすすめ!!

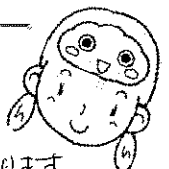


EPA

- 血液をサラサラにして、持久力upが目指せます。
- 脳や心臓の病気を予防します。

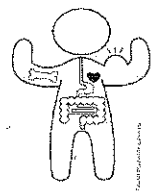
DHA

- 頭の回転が良くなります。
- アレルギーやぜん息を予防します。



たんぱく質

- 筋肉・血・皮ふ・つめ
- 臓器を作る材料になります。
- 病気やけがに対する免疫力を高めま。



炭水化物(ごはん)とミネラル

- (野菜など)と一緒に食べると強い体作りを手助けします。

鉄分

- 不足すると貧血となり、息切れやめまいなどが出ます。
- しじみや春のりに多く含まれます。

食物せん維

- 便のかけを増やし便秘を予防します。
- 食べすぎを防ぎます。



魚をきれいに食べよう!

骨が口に入って、しっかりかめるように、姿勢よく食べよう!

- おなかをすく前に、おなかの頭側は左におく。
魚の中心に切れ目を入れる。
- 切れ目の上側から食べる。
頭側から開くようにして食べます。
- 背骨のつけ根には、小骨が多い。食べられない骨は、お皿の左上におく。
- 下の身も開くように取って食べる。
- 頭と骨を取る。
背骨と身の間におはしを入れて、身から背骨をはがす。
- エラのそばや、太い骨など、身に残っている骨を取る。

日本は海に囲まれた国です。魚をすることで、他の国が海から侵入することを防ぎ、海の事故などの対応がすばやく出来るなど、国防や人命救助の役割も果たしてきました。また、出汁などにも広く利用され、日本の食文化を支えています。

ピンと背中の骨をのぼす



グーッと分岐からはずす

パタッと足をつける