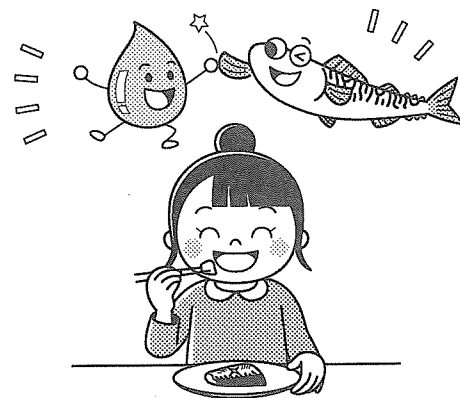


たのしくたべようニュースニ俣尾保育園

おいしい魚 を いただきます！

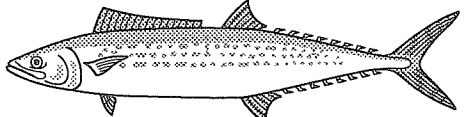
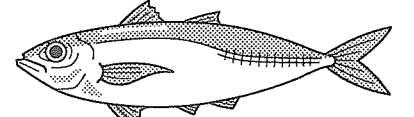
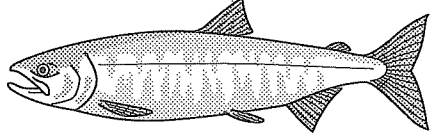
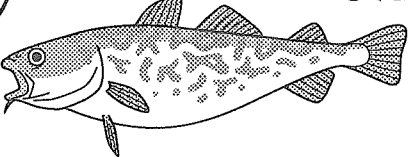
魚は体によい油がいっぱい

魚には良質のたんぱく質と体によい油がたくさん含まれています。魚の油は、血中の中性脂肪を下げ、善玉コレステロール（HDLコレステロール）を上げたり、血液をさらさらにしたたり、心臓や脳の血管の病気を予防したりしてくれます。ただし、魚の油は酸化しやすいため、鮮度のよいものを選びます。身に弾力があり、目の澄んだものが新鮮な魚です。いろいろな魚介類を偏りなく食べさせるようにしましょう。



魚の旬

たくさん出回っていて価格が安く、おいしくて栄養価も高い時季を「旬」といいます。魚の旬を知って、その時季の味を楽しんでみませんか。

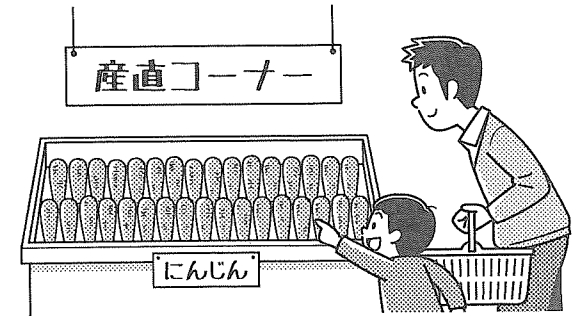
さわら  まだい、さより、にしん など	あじ  たちうお、あゆ など
さけ  さんま、まさば、まいわし など	まだら  ぶり、ひらめ、わかさぎ など

春 夏
秋 冬

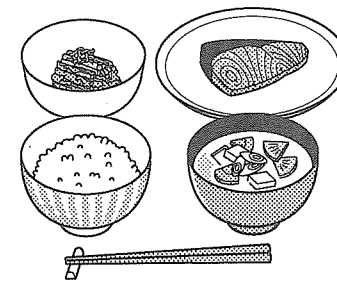
※地域によって違いがあります。また、春と秋、冬と春など、旬の時季が重なっている場合もあります。

地域で生産したものを食べる 地産地消

地産地消とは「地域で生産されたものを地域で消費しよう」という取り組みのことです。その地域で生産されたものなので、新鮮なものを食べることができ、地域の活性化や地域の食材を活用して食文化を伝えることにもつながります。食材を選ぶ時は、その地域で生産されたものを選んでみませんか。



11月24日は和食の日



日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。日本は豊かな自然に恵まれ、多様な食材があります。和食は栄養バランスがよく、自然の美しさの表現や年中行事との密接なかわりなどといった特徴を持っています。

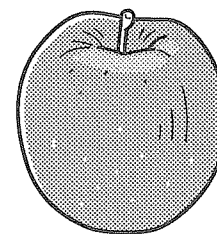
食事には多くの人がかかわっています



食材を育てたりとったりする生産者、食材や料理を運ぶ運送業者、食材などを販売する小売店、また、料理をつくる人がいるので、わたしたちは毎日食べることができます。子どもには、たくさんの人がかかわっていて、食べられることを伝えていきましょう。

おいしい旬の食べ物

りんご



蜜は熟したりんごの印

りんごは成熟がすすむと、果肉の一部に蜜が入ることがあります（蜜が入らない品種もあります）。「蜜」という名前ではありますが、実は、蜜とほかの部分の甘さに、あまり差はありません。しかし蜜がたくさん入っているほど、その果実はよく熟していて、おいしいといわれています。

参考文献：「からだによく効く旬の食材 魚の本」講談社 講談社刊 農林水産省HPほか