

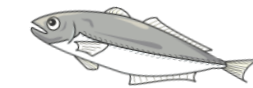


# 6月の献立



毎月3日から7日は『さかなの日』  
(水産庁制定)

## 今月の食材【魚】



1日(土)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
ご飯 ミートローフ 付合せ(いんげん) ブロッコリーのごまドレサラダ コンソメスープ(キャベツ 舞茸) ぶどうゼリー 牛乳 家族参観日	ご飯 豚肉の味噌くわ焼き 千草和え すまし汁(玉麩 三つ葉) 牛乳寒天 牛乳	ご飯 スパニッシュオムレツ ツナサラダ コンソメスープ(白菜 コーン) ストロベリーヨーグルト 牛乳	ご飯 魚の竜田揚げ 付合せ(ブロッコリー-カリフラワー) 南瓜のそぼろあんかけ 味噌汁(玉葱 えのき ネギ) パイン 牛乳	枝豆ごはん 鶏の照り煮 付合せ(さつま芋) 胡瓜の小町和え そうめん汁 水ようかん 牛乳
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ご飯 魚の味噌だれかけ 付合せ(オクラ) ブロッコリーのおかか和え すまし汁(玉麩 わかめ) パナナ 牛乳	ロールパン 鶏肉のプレザー 大豆サラダ コンソメスープ(法蓮草 えのき) パインゼリー 牛乳	ご飯 肉じゃが ほうれん草のナムル 味噌汁(大根 油揚げ ネギ) 豆乳ゼリー 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 カニカマとキャベツの中華サラダ 中華スープ(青梗菜 もやし) りんご蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のムニエル 付合せ(トマト) コロコロサラダ コンソメスープ(キャベツ 椎茸) みかんのヨーグルトかけ 牛乳
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
親子丼 サラダで元気 味噌汁(豆腐 なめこネギ) 洋梨蒸しパン 牛乳	ご飯 煮魚 付合せ(さつま芋) もやし炒め すまし汁(えのき オクラ) ヨーグルトゼリー 牛乳	ご飯 鶏肉のチーズパン粉焼き 付合せ(きゅうり) 南瓜サラダ(ハム) コンソメスープ(キャベツ人参) サワーゼリー 牛乳	ご飯 魚の照り焼き風 付合せ(ブロッコリー) ナスとピーマンの炒め煮 味噌汁(大根 もやし ネギ) 牛乳わらび餅 牛乳	くらロールパン ポークビーンズ 切干大根のサラダ わかめと鶏肉のスープ メロン 牛乳
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
ご飯 魚のマリネ 花野菜のミモザサラダ コンソメスープ(ハムしめじ) キャラメルミルクゼリー 牛乳	ご飯 ふりかけ 豚肉の生姜焼き 付合せ(人参) 長芋のツナマヨネーズ 味噌汁(もやしわかめネギ) トマト寒天	ご飯 魚のごま味噌焼き 付合せ(ブロッコリー) じゃがいもの三杯酢 すまし汁(えのき 加林コミツバ) パナナ 牛乳	ミートスパゲティ コールスローサラダ コンソメスープ(法蓮草ベーコン) パナナコッタ 牛乳	ご飯 鶏と高野豆腐の旨煮 いんげんのごまマヨサラダ 味噌汁(白菜 わかめ) プレーン蒸しパン 牛乳

献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。



### 最近、魚を食べる機会は減っていませんか？

以前日本人は魚をよく食べる民族と言われていました。しかし、2006年以降は年齢を問わず、国民1人当たりの魚介類の消費量は肉類を下回り、その差は年々拡大しています。(厚生労働省HPより)たんぱく質は肉でも魚でも摂ることができますが、その他に摂取できる栄養素が異なるため、“魚離れ”による健康への悪影響が懸念されています。

### 魚を食べると何がいいの？

#### ①生活習慣病を予防する

- ・多価不飽和脂肪酸 (青魚に多く含まれる)  
**DHA(ドコサヘキサエン酸)**：動脈硬化の予防や改善、抗がん作用  
**EPA(エイコサペンタエン酸)**：血栓予防、抗炎症作用、高血圧予防効果、血中中性脂肪・コレステロール値低下作用
- ・タウリン(アミノ酸)：動脈硬化予防、心筋梗塞予防、胆石予防、貧血予防、肝臓の解毒作用の強化をする

#### ②骨を丈夫にする

- ・カルシウム：歯や骨の形成を助け、骨粗鬆症予防に効果がある
- ・ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける

#### ③脳の働きを活性化させる

DHAは脳の神経細胞の成分であり、神経伝達をスムーズにして学習効果や記憶力を高める効果がある。子どもの脳や目の発達促進はもちろん、物忘れが増える中高年以降も摂取が必要である。

### 簡単に魚を食卓に取り入れるコツ

魚離れの原因として挙げられるのは、小骨があって食べるのが面倒、調理に手間がかかる、肉の方が低価格で手に入るなどがあります。出来そうなことから始め、まずは週に1回魚を取り入れてみましょう。そして週に2回と徐々に増やしていきましょう。

#### ◆魚料理の手間を減らす工夫

- ・スーパーやコンビニの刺身や焼き魚、煮魚、揚げ物(白身魚フライやアジフライ、天ぷら等)を購入
- ・調味済みでフライパン等で焼くだけの商品(ししゃもやほっけ、塩さば、鮭の西京焼き、白身魚のバジルソース等)を購入
- ・骨なしの切り身、さば缶などの缶詰を購入
- ・電子レンジで焼き魚ができるグッズを活用

#### ◆魚に置き換える

- ・ご飯のお供 卵ふりかけ ⇒ しらす干し、鮭やまぐろフレーク
- ・チャーハン ハム、焼き豚 ⇒ ツナ、しらす干し、かまぼこ
- ・照り焼き 鶏肉 ⇒ ぶり、めかじき
- ・トマト煮 鶏肉、肉団子 ⇒ さば水煮缶
- ・シチュー 豚肉、鶏肉 ⇒ 鮭、たら
- ・サラダ ハム ⇒ ツナ、カニカマ