

きゅうしょくだより

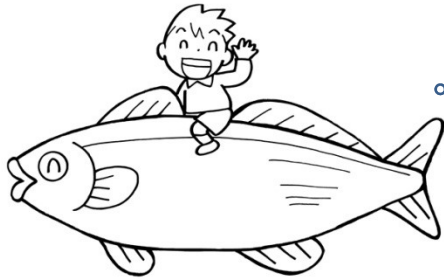
尾道市教育委員会

11月

しょくい く ひ まいつき にち かんしゃ かんしょく ひ ざんさい とりくみ
「食育の日」毎月19日は「感謝・完食の日」(残菜ゼロの取組)(令和3年度)



秋も一段と深まり、紅葉が美しい季節となりました。晩秋とよばれるこの時期は、魚、肉、野菜、果物などのおいしさが一段と増していきます。冬の訪れに備えて、秋の実りをバランスよく生かした食事、寒さに負けない体づくりに励みましょう。

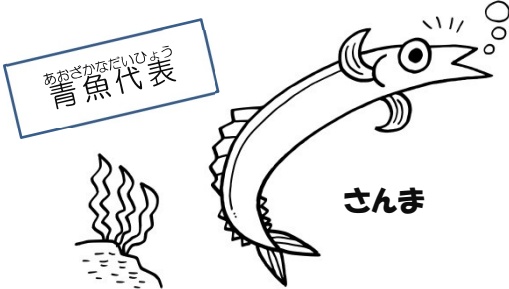


からだ さかな た
体によい魚を食べよう!

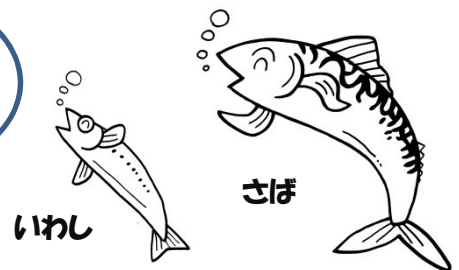
魚には、成長期に欠かせない良質なたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。

◎青魚にはDHA・EPAが豊富◎

さんまやいわしなど、青魚の脂肪は、DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)が含まれています。血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を防ぐほか、DHAは脳の働き、視力の向上に関係していると言われています。



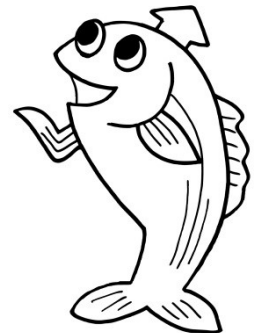
ほくたちは
秋が旬の魚だよ!



◎魚でとれるカルシウム◎

いわし類を、干すなどして乾燥して作られる「めざし」や「丸干し」、またその稚魚からつくられる「しらす干し」や「ちりめんじゃこ」、そして「にぼし(いりこ)」などの干物は、生の時よりも栄養がアップしています。

特にアップするのは、カルシウムです。カルシウムは骨や歯をじょうぶにする栄養素です。干すことで、骨ごと食べられるようになるため、その骨の栄養もとることができるからです。カルシウムをしっかりといただきましょう!



◎秋に尾道でとれるおいしい魚は、たちうお・かれい・ほご(かさご)です◎