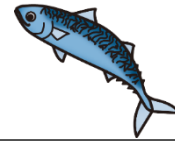


7月の

簡単！魚料理！

献立紹介

鯖の利休焼き



☆☆ 材料（4人分）☆☆

鯖切り身	4切れ
塩麴	小さじ2
いりごま	大さじ1

☆☆ 作り方 ☆☆

1. 鯖に塩麴をまぶす。
2. ごまをふる。
3. 魚焼きグリルなどで焼く。

フライパンの場合、油を引いて中火で4～5分、裏返して弱火で4～5分焼く。



成長期の体をつくる 魚 栄養がいっぱい！

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。



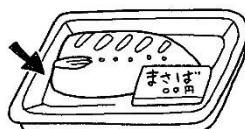
魚の鮮度の見わけ方

丸ごと1尾の場合は、目が澄んでいて透明感があり、外に張り出していること、身が締まって弾力があること、えらがきれいな赤色をしていることです。切り身の場合は、全体に弾力があり、身や血合いなどに透明感と艶があること、液汁（ドリップ）がたまっていないことです。

（丸ごとの場合）



（切り身の場合）



魚の油

魚の油には、ドコサヘキサエン酸（DHA）やイコサペンタエン酸（IPA、EPAとも）が含まれていて、血液をさらさらにして動脈硬化を予防するなどの体によい働きがあります。DHAやIPA（EPA）はいわし、さば、さんま、ぶりなどに多く含まれています。



給食をアレンジ！めんつゆを使ってお手軽に！

ピーマンとこんにゃくの炒り煮

☆☆ 材 料 (4 人分) ☆☆

豚肉(こま切れ) 100g

ピーマン 4個

つきこんにゃく 1/2袋

ごま油 少々

一味唐辛子 お好みで

めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ3

給食ではめんつゆは使いません。
めんつゆを使わない場合の調味料
しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ1と1/2
酒 小さじ1

☆☆ 作 り 方 ☆☆

1. ピーマンはせん切りする。
2. ごま油で豚肉を炒め、肉の色が変わったらこんにゃくとピーマンを入れ炒める。
3. めんつゆで味付けする。
お好みで唐辛子を加え出来上がり。

牛肉でもおいしいです。
肉を多めにすれば主菜になり、肉無しでも副菜になります。
ピーマンがくったりなるまで炒めると、苦手な子も食べやすいようです。

ピーマンの栄養

ピーマンは、ビタミンCやβ-カロテンを豊富に含んでいます。ビタミンCは、夏の強い日差しを受けて疲れた体を回復してくれます。β-カロテンは皮膚やのど、肺や消化管などの粘膜を正常に保つ働きをするため、感染症を予防し、免疫力を高めます。

また、コレステロール低下作用のある葉緑素(クロロフィル)を含んでいるので、血液をサラサラにする効果もあります。



食物アレルギー ～家庭での食事の基本～

最近では食物アレルギー疾患の子ども達も増え、その原因食品も多岐にわたっています。ここでは家庭での食事のポイントについて説明します。

食物アレルギー対応の食事の基本

1. 正しい診断による必要最小限の原因食物の除去にしましょう



専門医による診断を受け、医師の指導に沿って原因食物を用いないで調理する「アレルゲン除去食」が基本です。過剰な除去で栄養不足にならないようにしましょう。

2. アレルゲン除去によって不足する栄養素をきちんと補いましょう



「アレルゲン除去食」のために不足する栄養素をほかの食品で補ったり、アレルギー対応の食品を利用したりすることで、栄養素を補いましょう。

3. 原因食物の除去がいつまで必要か専門医に確認し、定期的に見直しましょう



成長に伴い症状が変わることがあります。適切な時期に除去解除していくために、定期的専門医に相談しましょう。

4. 誤食を起こさないよう注意しましょう

食物アレルギーに対する家族の理解と正しい対処

が大切です。



また、保育所・幼稚園・学校へは学校生活管理指

導表で情報を共有しましょう。

アレルギー疾患の種類	病状・治療		学校生活上の留意点	
	アレルギー疾患の種類	病状・治療	学校生活上の留意点	対応
アレルギー疾患の種類	1. 卵アレルギー (食品アレルギー)	アレルギー反応 (発疹、嘔吐、下痢、喘息、アナフィラキシー)	1. 卵アレルギー (食品)	1. 卵アレルギー (食品)
	2. 牛乳アレルギー (食品)	アレルギー反応 (発疹、嘔吐、下痢、喘息、アナフィラキシー)	2. 牛乳アレルギー (食品)	2. 牛乳アレルギー (食品)
	3. アナフィラキシー (食品)	アレルギー反応 (発疹、嘔吐、下痢、喘息、アナフィラキシー)	3. アナフィラキシー (食品)	3. アナフィラキシー (食品)
	4. その他			
アレルギー疾患の種類	1. 卵アレルギー (食品)	アレルギー反応 (発疹、嘔吐、下痢、喘息、アナフィラキシー)	1. 卵アレルギー (食品)	1. 卵アレルギー (食品)
	2. 牛乳アレルギー (食品)	アレルギー反応 (発疹、嘔吐、下痢、喘息、アナフィラキシー)	2. 牛乳アレルギー (食品)	2. 牛乳アレルギー (食品)
	3. アナフィラキシー (食品)	アレルギー反応 (発疹、嘔吐、下痢、喘息、アナフィラキシー)	3. アナフィラキシー (食品)	3. アナフィラキシー (食品)
	4. その他			
アレルギー疾患の種類	1. 卵アレルギー (食品)	アレルギー反応 (発疹、嘔吐、下痢、喘息、アナフィラキシー)	1. 卵アレルギー (食品)	1. 卵アレルギー (食品)
	2. 牛乳アレルギー (食品)	アレルギー反応 (発疹、嘔吐、下痢、喘息、アナフィラキシー)	2. 牛乳アレルギー (食品)	2. 牛乳アレルギー (食品)
	3. アナフィラキシー (食品)	アレルギー反応 (発疹、嘔吐、下痢、喘息、アナフィラキシー)	3. アナフィラキシー (食品)	3. アナフィラキシー (食品)
	4. その他			
アレルギー疾患の種類	1. 卵アレルギー (食品)	アレルギー反応 (発疹、嘔吐、下痢、喘息、アナフィラキシー)	1. 卵アレルギー (食品)	1. 卵アレルギー (食品)
	2. 牛乳アレルギー (食品)	アレルギー反応 (発疹、嘔吐、下痢、喘息、アナフィラキシー)	2. 牛乳アレルギー (食品)	2. 牛乳アレルギー (食品)
	3. アナフィラキシー (食品)	アレルギー反応 (発疹、嘔吐、下痢、喘息、アナフィラキシー)	3. アナフィラキシー (食品)	3. アナフィラキシー (食品)
	4. その他			