



令和7年12月
京丹後市こども未来課

脳とからだを育てる 栄養豊富な魚を見直そう

海に囲まれた日本は、魚食大国として知られていましたが、2011年には肉の消費量が魚の消費量を上回り、魚の摂取量は年々減少傾向にあります。

魚を知覚することを目的とし、10～11月にかけて、3～5歳児を対象に食育教室を行いました。教室では色々な種類の原寸大写真を見たり、魚の栄養やマグロの秘密を伝えています。

魚には子どもの成長や健康に欠かせない栄養が豊富に含まれています。ぜひ、ご家庭でも魚を見直し、食べる頻度を増やしましょう。

★ 魚には栄養が豊富

●こどもの成長・発達に欠かせない栄養が豊富

良質なたんぱく質

体をつくり、健康を維持する



魚には食べ物からとらなければならない必須アミノ酸が豊富に含まれます！

DHA・IPA

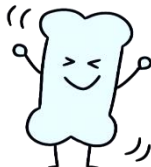
脳や神経の発達に必要な成分
学習能力、記憶力向上



脳や目の発育を助ける栄養です！

カルシウム・ビタミンD

骨の成長を促進し丈夫にする



小魚には骨の健康に必要なカルシウムと、吸収を助けるビタミンDが含まれます！

●生活習慣病のリスクを下げる！

魚と肉は同じたんぱく源ですが、含まれる脂肪酸が異なります。魚に含まれる多価不飽和脂肪酸は、脳卒中や心臓病、肝臓・すい臓がんのリスクを下げる事がわかっています。一方、牛や豚に多く含まれる飽和脂肪酸をとり過ぎると血中脂質やコレステロール値を上げ、脂質代謝異常や動脈硬化を引き起こしやすくなります。

つまり、「魚」は生活習慣病のリスクを下げる優れたものです。

不飽和脂肪酸

油 oil
液体



飽和脂肪酸

脂 fat
固体



アブラ

★ 保護者の味方！手間をかけずに魚料理

魚料理は大変…そんなイメージはありませんか？上手に手間を省きたいですね。

● 「切り身」や「さしみ」を活用

調理しやすい切り身や刺身は、頭や内臓などのゴミも出ず、使いやすいですね！骨を取り除いた冷凍の骨取り魚も使いやすいですよ。

● 「缶詰」をストック

さば缶やツナ缶、いわし缶は、骨まで軟らかく栄養満点！調理済みのため下処理要らずですぐに使えて万能食材です。

★ 子どもが魚を好きになるヒント

魚を身近に感じられることが好きになる近道です。

買い物で本物を見る



スーパーの鮮魚コーナーで一緒に魚を選んでみましょう。興味と感謝の気持ちを育みます。

絵本や図鑑で親しむ



絵本や図鑑と一緒に見て、興味を持つことが一番！

献立紹介

白身魚のみそマヨ焼き (大人2人、子ども2人分)

12/12

魚切り身	6切れ
酒	小さじ1強
油	小さじ1.5
みそ	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ2弱
玉ねぎ	30g
パセリ粉	少々

- ① オープントースターの天板にアルミホイルを敷き、油を敷いておく。魚の切り身に酒をまぶし、天板に並べて置く。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジで加熱して火を通し、そこへみそとマヨネーズを加えて混ぜ、ソースを作る。
- ③ ①の魚の上に②のソースをのせ、オープントースターで加熱する。最後にパセリ粉を散らす。

(子ども1人分：78kcal)

カリカリ煮干し (子ども10人分)

12/15

煮干し	60g
砂糖	大さじ1強
しょうゆ	小さじ1弱
みりん	大さじ1強
水	小さじ1
ごま	小さじ1弱

- ① 煮干しはフライパンで乾煎りし、取り出す。
- ② フライパンに調味料を加えて火にかけ、①の煮干しを戻し、ごまを振り入れる

(子ども1人分：28kcal)

おかかおにぎり (米3合分)

12/22

米3合に大さじ1弱のしょうゆを加えて米を炊き、炊きあがったご飯にかつお節3gといりごま大さじ1/2を加えて混ぜ、おにぎりにする。