



10月食育だよ!



令和7年9月29日
しんあい保育園

お魚パワー! ~脳と身体を育てる、栄養豊富な魚を食べよう~

秋は、まさに「食欲の秋」「実りの秋」。元気に動いて、たくさん学ぶ子どもたちの成長を、食事の面からもしっかりとサポートしていきたいものです。そこで今回は、実りの秋にますますおいしくなる「お魚」を特集します。子どもたちの未来を作る素晴らしい栄養素が詰まった魚の魅力と、ご家庭で気軽に魚料理を楽しむためのヒントをご紹介します。

★未来をつくる! お魚に秘められたパワー

昔から「魚を食べると頭が良くなる」と言われていますが、それは科学的にも証明されています。魚には、子どもの成長に欠かせない栄養素がぎゅっと詰まっています。

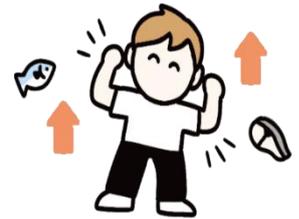
① 賢い脳と心を育てる「DHA・IPA」

魚(サバ、イワシ、サンマなど)の脂に特に多く含まれる栄養素です。脳の神経細胞の発育を促し、「記憶力」や「集中力」を高める働きがあることで知られています。また、神経の伝達をスムーズにし、イライラを鎮めて心を安定させる効果も期待できる、まさに“天才栄養素”です。



② 丈夫な身体をつくる土台! 「良質なたんぱく質」

筋肉や血液、皮膚や髪の毛など、子どもたちの身体をつくる全ての材料となるのがたんぱく質です。魚のたんぱく質は肉類に比べて消化吸収が良く、胃腸にやさしいのが特長。活動量が増える子どもたちの身体づくりを力強く支えます。



③ 強い骨と歯を育む! 「カルシウム&ビタミンD」

骨や歯の材料となるカルシウムは、しらすやししゃもなど骨ごと食べられる小魚に豊富です。そして、そのカルシウムの吸収をぐんと高めてくれるのが「ビタミンD」。ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られますが、日照時間が短くなるこれからの季節は、鮭やサンマ、サバといった魚類からもしっかり摂ることが大切です。

★これで解決! 子どもがお魚を好きになるヒント

お買い物で本物を見る



スーパーの鮮魚コーナーは、子どもにとって最高の水族館です。「今日のお魚はどれにしようか?」と一緒に選ぶ体験は、食べ物への興味と感謝の気持ちを育みます。

絵本や図鑑で親しむ



「さかながはねて」などの手遊び歌や、魚がたくさん出てくる絵本、図鑑を一緒に眺めてみましょう。「このお魚、かわいいね」という会話が、食べる意欲につながります。

※お魚について、子どもの「イヤイヤ」に寄り添い、少し工夫するだけで「好き」に変わるかもしれない「ヒント」を食育ひろばに掲示します♪ぜひ参考にしてみてください。