



生魚や海鮮は 3 歳頃から

医学的に推奨された年齢はありませんが、①消化機能が生ものを消化できるまで成長していて、
②奥歯がしっかり生えそろい、かみ潰すことができる 3 歳頃からが目安といわれます。

注意点

- * 食中毒を防ぐ衛生面：**消化機能が未発達な子どもは大人以上に食中毒のリスクがあるため
 - ・食材を扱うときは手洗いをしっかりする。
 - ・新鮮なものを与える
 - ・購入した場合はすぐに冷蔵保存し、常温で放置しない
(アニサキスは青魚以外にも鮭やイカなどに寄生します)

* アレルギーに気を付ける

- ・体調のよい元気な日に食べる
- ・新鮮なものを少量、1 種類ずつ（「少し食べさせて様子をみる」は離乳食と同様です。）
- ・アレルギーが出にくい白身→赤身→青魚の順に食べ進める

出汁

給食で使う出汁は毎朝取っていて、
味噌汁…いりこ すまし汁とうどん…かつおと昆布 煮物…しいたけ
スープやチャンポン、汁ビーフン等…かつおを使用しています

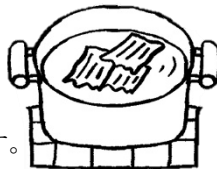
出汁の取り方

* いりこだし



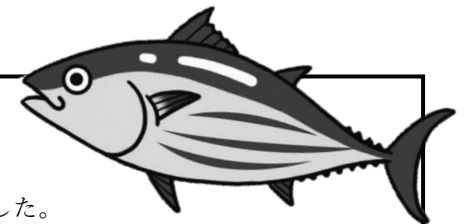
- ① いりこを 30 分以上水につけ、うまみを出しやすくする。
- ② ①を中火にかける。沸騰し始めて 3 分程度煮出し、いりこを網で取り除く。

* かつお・昆布だし



- ① 昆布を 30 分以上水につけ、うまみを出しやすくする。
- ② ①を弱～中火にかけ、沸騰直前に止める。昆布を取り出す。
- ③ ②をもう一度火にかけ沸騰させる。火を止めてかつお節を入れる。
- ④ ③を中～強火にかけ沸騰したら弱火で煮出し、網でこす。

旬—しゅん— かつお



その時どきの旬の食べものは、栄養も豊富！

昔から初夏の訪れを告げる魚として親しまれてきました。

南の暖かい海で生まれるカツオは、暖かくなると北へ、寒くなると南へ泳ぎます。

4～5 月頃にカツオは日本沿岸へ来ます（初鯨）。夏の間たくさん餌を食べて脂がのったカツオは、8～9 月頃に南下し始めます（戻り鯨）。

*** 栄養 ***

- ・タンパク質：体を作るもとになる
- ・ビタミン D：カルシウムの吸収を助ける
- ・DHA や EPA：脳の機能を高める
- ・ビタミン B 群：体内でエネルギー生成を促進