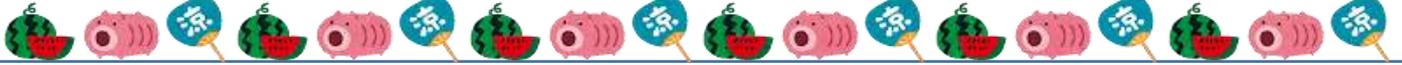




栄養科たより



もうすぐ梅雨が明け、また暑い季節がやってきますね☀️積極的な水分補給を忘れずにしましょう！



8月のテーマ食材・・・たちうお

今月はたちうおというお魚を紹介します！もしかしたら馴染みのないお魚かもしれませんが給食施設では冷凍の切り身で扱っているところもあり献立に入れている施設もあると思います🍷厚みがあり、脂身が多いですがしつこくなくシンプルな調理でおいしく食べることができます。注目の栄養価としては、**高たんぱく・高脂質**のお魚であることです。



たんぱく質より多い脂質の30%はオレイン酸で悪玉コレステロールを下げる役割をしてくれます！また**ビタミンD**も多く含まれており、**ビタミンD**は脂質と一緒に摂取すると体内への吸収率が上がります。**ビタミンD**を多く取り入れることによって、骨を丈夫にする・カルシウムの吸収率をあげるなどの相乗効果が得られます。

まだ馴染みのないお魚かもしれませんが、見かけたら今年の夏はぜひ食べてみてください！

たちうおを使用したおすすめレシピ・・・たちうおの塩焼き

材料（2人分）

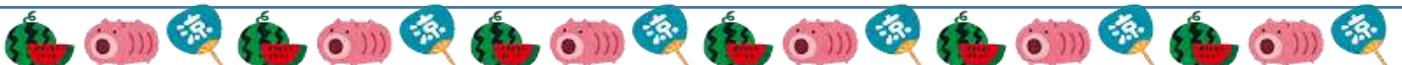
たちうお・・・2切れ(200g)
塩(下処理)・・・少々
酒(下処理)・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/4
油・・・小さじ1

- ① たちうおは斜めに切り込みを入れて、下処理用の塩・酒を振って10分くらい置く
- ② 魚から出てきた水分をペーパーでふいて、塩を振る
- ③ フライパンに油をひいて、中火で熱する
- ④ 皮目を下にして焼き色が付くまで焼いたら裏返して弱火にし、ふたをして2～3分焼いたら完成



ビタミンDは油が多いと栄養分が流れ出てしまうので、揚げるより焼く方がおすすめです！

シンプルな調理でおいしく食べられますので、大根おろしなどつけてさっぱり食べてみてください🍷



8月のテーマ・・・新型コロナウイルス感染と食事について④

コロナウイルスも以前より増えているようですが、今は長引く夏風邪も流行っているみたいですね。発熱がなくても喉に違和感がある・咳が出始めたなどの症状があれば、長引いて重症化する前に病院に行ってみてもらうことをおすすめします🍷



嗅覚が失われ、まだ少し咳が残っている状態でしたが陰性を確認しコロナの療養期間を終えました。快気祝いにと外食した際に嗅覚だけでなく味覚も失われていることに気が付きました。(初めて食べるものは味の記憶のようなものがないので味がしないことを明確に感じたのだと思います)食感だけわかる食事は不思議なものがありました。(※体験談の紹介です。個人差があります)