



令和7年10月号

発行：恵庭市子ども未来部

魚に親しもう！

保育園・認定こども園の給食では、たらフライ、ほっけみりん焼きなどの魚メニューはとても人気があるので、積極的に取り入れています。

最近、北海道近海でとれる魚の種類や量が変わり、手に入る魚に限られることがあります。店頭では、購入しやすいよう切身になっていたり、調味料がついていたり調理しやすいよう工夫されて販売されているものも多いです。様々な魚が店頭に並んでいますので、見て、食べて旬を味わってみませんか。



魚に含まれる特徴的な栄養素

■ ビタミン D 【さけ、ぶり、かれい等】

体内でのカルシウムの吸収率を高めます。

■ ビタミン B2 【いわし、さけ、ぶり等】

発育のビタミンとも言われ、発育を促進する働きがあり、皮膚・髪・爪等の細胞再生にも関与します。

魚を取り入れるために



■肉メインのおかずがどうしても増えてしまう場合、いつものメニューの食品を一部変えるなどし取り入れてみましょう。

例えば… シチュー 鶏肉 → 鮭・シーフード
サラダ ハム → ツナ・竹輪
照り焼き 鶏肉 → ぶり・鮭



■魚の缶詰は、骨まで軟らかく食べられ、栄養満点です。非常時用に買い置きする食品としても役立ちます。さば味噌煮やいわし生姜煮などご飯に合う子どもが好きな味付けのものも多いです。

保育園給食レシピ★鮭のちゃんちゃん焼き★

＜材 料＞ 5人分 ※すみれ保育園での作り方です。

- ・鮭切り身（50g）5枚 ・A：【下味用】
 - ・味噌 大さじ1（18g） ・砂糖 小さじ1/2（2g）
 - ・酒、みりん 各小さじ1（6g）
- ・キャベツ 100g ・人参 小1/4本 ・玉ねぎ 小1/4個 ・しめじ 1/2株 ・ピーマン 1/2個
- ・B：【野菜用】・味噌 小さじ1（5g） ・砂糖 小さじ1（3g） ・酒、みりん 小さじ1/2 ・醤油 少々
- ・油 適量

＜下準備＞ ・鮭は、酒、塩をふっておく。（分量外）

・野菜を切る。（キャベツ→一口大、人参→短冊切り、玉葱→薄切り、ピーマン→千切り、しめじ→小房分け）

＜作り方＞ ① 鮭にAの調味料をつけて両面を焼く。

② 野菜を別に炒め、Bの調味料で味付けする。

③ 皿などに②の野菜を盛り、その上に①の焼いた魚を盛り付ける。



北海道の郷土料理を取り入れます！



ちゃんちゃん焼きは、鉄板やホットプレート等で季節の野菜と三枚におろした鮭と一緒に焼く作り方が本来の作り方ですが、1人分をアルミホイルやクッキングペーパー等で包み、フライパンで焼く方法が一般的です。

名前の由来「鮭のちゃんちゃん焼き」は石狩地方の漁師町が発祥といわれています。“ちゃっちゃと作れる”、“お父ちゃんがつくるから”、“焼く時に鉄板とヘラがチャンチャンという音を立てるから”など様々な由来が伝えられています。