

きゅうしよくだより



見上げる空も、すっかり秋めいてきました。
 秋はさわやかな実りの季節です。
 暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲もぐんと増します。
 収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。



魚をもっと食べましょう！

近年、魚の消費量は減少し、「魚離れ」が止まりません。その理由は、調理の処理に手間がかかる、子どもに食べさせる時に身をほぐして小骨を取り除くなど、様々です。
 今回は、敬遠しがちな魚を子どもに上手に食べさせるコツをお伝えします。

◆魚をおいしく食べるコツ◆

1.魚の選び方と骨の取り方

ステップ1 骨のない刺身魚からスタート

※刺身用の魚であっても、子どもに提供する際には加熱をするのが安全です。

ステップ2 骨が少ない魚、取り除きやすい魚

切り身で売られている魚では「たら」「さけ」「ぶり」などがおすすめです。
 「さば」は骨がありますが、加熱後に骨を取り除きやすく、子どもに食べさせやすい魚です。

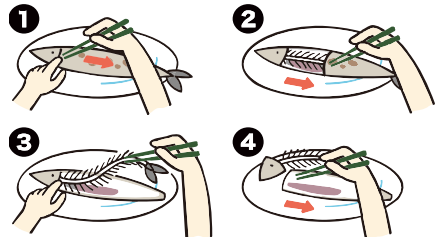
ステップ3 骨のある魚

「あじ」などの骨がある魚は、下処理の段階で指に触れる骨を骨抜きで取り除きましょう。

ステップ4 尾頭付きの魚

尾頭付きの魚を食べる時は、下記の順番で食べ進めましょう。

- ①頭から尾に向かって、切れ目を入れながら身をほぐす。
- ②上の半身を頭から尾に向かって食べる。
- ③身をひっくり返さず、骨をはがす。
- ④骨・皮を皿の奥にまとめて置き、
下の半身を頭から尾に向かって食べる。



2.調理のコツ

秋はサンマをはじめとした魚がおいしい季節です。焼き魚は苦手な子どもが多いですが、調理の仕方や味付けを工夫することでぐんと食べやすくなります。
 少しずつでよいので、チャレンジしてみましょう。

★クリームシチューの具

たら・さけなどの
白身魚がおすすめ！

★チャーハンの具

しらすやじゃこ、さば缶
などでうま味アップ！



← 魚のうま味でおいしさがアップ! →



3.魚に触れる機会を増やす

苦手な食材・料理でも、触れる回数が増えると嫌悪感が薄れていきます。これは、見るだけ・触るだけでも効果があります。

生活と遊びの中で魚に触れる機会を増やし、魚をおいしいと感じられる嗜好の獲得を目指しましょう。

