



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。秋にとれる魚には脂がたっぷりのって体にあたため、いも類は体のエネルギー源となります。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わい、元気いっぱいに過ごしましょう。



「魚」を食べよう!～魚をおいしく食べるコツ～

子どもを対象とした調査では、「魚の骨が嫌」、「食べるのが面倒」、「食べるのに時間がかかる」、「においが嫌」、「見た目が嫌」などの理由で、魚が苦手と答えています。(社団法人日本水産会調査)

魚は、健康面だけでなく、日本の食文化の伝承の面からも、子どもに食べさせたい食品のひとつです。魚の選び方や、処理方法の工夫、子どもへの働きかけにより、魚への抵抗感を下げ、食べる機会を増やしましょう。

魚の選び方と骨の取り方

ステップ① 骨がない刺身魚からスタート

刺身用の魚や、3枚におろして骨を取り除いた「フィレ」という状態で売られている魚を購入すれば、骨の心配をすることなく食べさせることができます。ただし、刺身用の魚であっても子どもに提供する際には、過熱をすることが安全。低年齢の子どもは、食中毒が起きた際に重篤化するため、加熱して菌を死滅させておくことが大切です。

ステップ② 骨が少ない魚、取り除きやすい魚

大きな魚で骨が少ない魚、また、骨を取り除きやすい魚もおすすめです。切り身で売られている魚では「たら」「さけ」「ぶり」など。「さば」は骨がありますが、大きな骨が多く、小骨が少ないので、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。骨は、斜めに抜くのがポイント。直角には抜きにくく、身崩れしてしまいます。

ステップ④ 尾頭付きの魚

尾頭付きの魚は、頭が左で、手前がおなかの状態が正しい盛り付け方です。尾頭付きの魚を子どもと一緒に上手に食べるには、下記の順番で食べ進めましょう。大人が、目の前で骨を外し、魚を上手に食べる姿を見せてあげることで、大きくなった時に、自ら挑戦して食べられるようになります。

- 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
(ポイント・・・頭を手で押さえて骨を取る)
- ④ 骨・皮を皿の奥にまとめておき、下の半身を頭から尾に向かって食べる

