わんぱくだより 10月号

秋の魚を食べよう──魚を「好き」になる食体験のすすめ

「魚って苦手…」という子どもは少なくありません。でも、魚が苦手な子どもの多くは、まだ食べ慣れていないだけかもしれません。見て、さわって、においをかいで──繰り返し出会ううちに、魚は自然と身近なものになっていきます。今月は、秋の魚との出会いを楽しむヒントをお届けします。

★ 魚が「嫌い」になる理由は、主に4つ



子どもが魚を嫌がる理由は大きく4つ。「骨」「におい」「見た目」「食感」です。これらをひとつずつ解決するだけで、魚が「食べられるもの」に近づきます。

① 骨が怖い	鮭・めかじき・ぶりなど骨の少ない魚を選ぶ。「骨取り魚」も便利です。
② においが苦手	塩をふって水分を拭き取る。カレー粉・チーズで風味づけも効果的。
③ 見た目が怖い	缶詰から始める。チャーハンなどに混ぜて形を変えるのも効果的。
④ パサパサが苦手	塩麹・みそに漬け込むとふっくら。片栗粉でしっとり仕上げを。

★ 秋が旬！今、食べたい魚

旬の魚は栄養価が高く、値段も手ごろです。「今日はさんまだよ！」という一言が、子どもの食への関心を育てます。

- ・さんま……秋を代表する魚。DHA・EPAが豊富。塩焼きにすると香ばしく食べやすい。
- ・さば……青魚の王様。みそ煮・竜田揚げに。缶詰でも手軽においしく。
- ・鮭……骨が少なく食べやすい。ピンク色が食欲をそそる。バターソテーが人気。
- ・さわら……上品な白身でくせがない。照り焼きにすると甘辛味で子どもが食べやすい。

★ 魚に含まれる主な栄養素

DHA・EPA

脳・神経の発達を助ける。さんま・さば・いわしなど青魚に豊富です。



良質なたんぱく質

筋肉・血液・皮膚の材料。消化吸収が良く胃腸にやさしい。



カルシウム

骨・歯の材料。しらす・ししゃもなど骨ごと食べる小魚に豊富です。



ビタミンD

カルシウムの吸収を高める。魚に多く含まれる希少な栄養素です。



ビタミンB群

体のエネルギー代謝を助ける。疲れにくい体づくりに。



鉄

貧血予防に欠かせません。成長期に不足しやすい栄養素です。





★ 魚に「出会う」機会を増やしましょう

スーパーで一緒に選ぶ

「今日のお魚、どれにする？」と選ばせるだけで興味が生まれます。



調理を一緒にする

ほぐす・混ぜるなど簡単な作業を一緒に。「自分で作った」が食べる意欲につながります。



絵本や図鑑で親しむ

「これはさんまっていうんだよ」。名前を知ると、食材が身近になります。



食卓に並んだ料理を見ることからスタート

まず見る・においをかぐだけで十分です。無理にすすめず食卓に。繰り返す中で、子どもは自分のタイミングで食べ始めます。

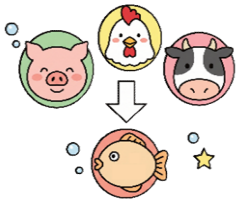


★ 手間なく魚を取り入れましょう

「魚は手間がかかる」と感じたら、缶詰や骨取り魚の出番です。さば缶・ツナ缶は骨の処理いらずで栄養満点。冷凍の骨取り魚は必要な分だけ使えてとても便利です。

・さば缶	みそ汁・カレーに混ぜるだけです。 ※汁ごと使うと塩分が多くなるので味をみながら
・ツナ缶	サラダ・チャーハン・パスタに万能に使えます。
・いわし缶	そのままご飯のお供に。骨まで食べられてカルシウム豊富です。
・冷凍骨取り魚	解凍して焼くだけ。子どもに安心して出せます。

★ いつもの料理、「肉」の一部を「魚」に置き換えてみましょう



チャーハン	豚肉 ⇒	さば缶・ツナ缶
ハンバーグ	ひき肉 ⇒	鮭フレーク＋魚ミンチ
から揚げ	鶏肉 ⇒	白身魚（たら・鮭）
カレー	豚・鶏肉 ⇒	さば缶・鮭
サラダ	ハム ⇒	ツナ缶・魚肉ソーセージ

★ 秋においしい！ 鮭の照り焼き

※子ども3〜4人分



鮭	2切れ	①鮭の水気をしっかりふきとる。
しょうゆ ・みりん	各小さじ2	②フライパンに油を熱し、鮭を両面こんがり焼く。
砂糖	小さじ1	③しょうゆ・みりん・砂糖を混ぜて加え、煮からめる。
油	少々	※盛り付け前に指や箸で骨が残っていないかを確認する。