



食育だより



令和6年9月27日
しんあい保育園

栄養豊富な「魚」を食べよう

「うちの子、魚が苦手で食べてくれない…」そんな悩みはありませんか？魚には、子どもの成長をサポートする栄養素が豊富に含まれています。今回は「魚」に関するメリット、魚が苦手な子でもおいしく食べられる工夫を紹介します。この機会に知識を増やし、ご家族で魚料理を楽しんでみませんか？

★「魚」は成長・発達を助ける栄養素が豊富★

良質なたんぱく質

体をつくり、健康を維持する



DHA・IPA

脳や神経の発達に必要な成分
学習能力、記憶力向上



カルシウム・ビタミンD

骨の成長を促進し丈夫にする



★「魚」はこんな工夫で食べやすく★

① 臭みをやわらげて食べやすく

魚特有の生臭さが苦手な敬遠されることがあります。調理の工夫で臭みをやわらげて美味しく食べましょう。

水洗いをして血液を取り除く



塩をふってしばらく置く



酒の風味を活用する



② 骨を取り除いて食べやすく

魚の骨が口に入って不快な思いをしたことが魚嫌いの原因になることもあります。食べる際にほぐしながら身の中の骨を取りましょう。

③ 調理法で食べやすく

揚げる：から揚げ、フライなど、カリッとした食感で食べやすくなる

焼く：塩焼き、照り焼きなど、香ばしく焼く

煮る：みそ煮など、しっかりと味を染み込ませる

蒸す：白身魚で酒蒸し、あんかけ等、柔らかく仕上げる

ほぐす：パスタ、チャーハンなど、ほかの食材と混ぜる



★「魚」の回数を増やす方法★

① 「下処理がいない魚」で手間をかけない

最近、骨が取り除かれている「魚の切り身」がスーパーで販売されています。また、缶詰やレトルトパウチの魚を活用すれば、手間なく魚料理を楽しむことができます。

② 定番料理の食材の置き換え(肉→魚)

- ・チャーハン(肉) → ツナ缶、サケフレークでチャーハン
- ・ハンバーグ(ひき肉) → サケフレーク、おさかなミンチ、さかな缶を加えてハンバーグ
- ・から揚げ(鶏肉) → 白身魚(たら、鮭など)を使ってフライや衣揚げ
- ・生姜焼き(豚肉) → ブリ、鮭を使って生姜焼き
- ・カレー(肉) → サバ缶でカレー
- ・炒め物・煮物(肉) → 白はんぺん、ちくわで炒め物や煮物
- ・サラダ(ハム) → 魚肉ソーセージ、ツナ缶を使ってサラダ

