

早寝・早起き・朝ごはん

9月



多治見市こども健康部 保育幼稚園課

栄養豊富な「魚」を食べよう

「うちの子、魚が嫌いなんだよね…」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ことで遠慮されることがあります。調理の工夫で臭みをやわらげておいしく食べましょう。

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



食材特有の味や
臭みを軽減



2. 骨を取り除いて食べやすく

骨は丁寧に取り除きましょう。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。生の状態で取り除く際は手を清潔にしながら行いましょう。



きれいに手を洗い、素手で魚の骨を除きましょう

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する
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、やわらかく仕上げる
ほぐす： パスタ、チャーハンなど、他の食材と混ぜる

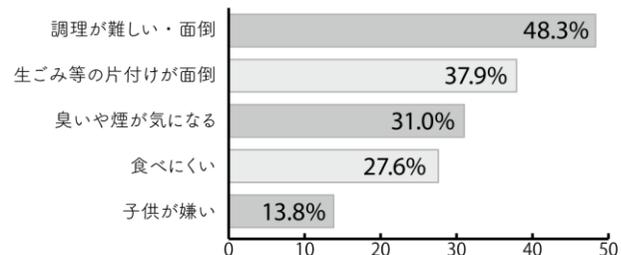


★「魚」の喫食頻度は？

2～6歳児を対象とした食物の摂取頻度調査において、肉は「週に4～6日」、魚は「週に1～3日」という回答の割合が最も高く、肉と比較して魚の摂取頻度が低いことが明らかです。（「平成27年度乳幼児栄養調査」厚生労働省）

また、別の調査では、魚介類をあまり食べない理由として、「調理が難しい・面倒」や「食べにくい」等があげられています。

魚介類をあまり食べない理由（複数回答）



「平成28年度食料・農業及び水産業に関する意識・意向調査」農林水産省

★「魚」を食べる機会を増やす方法

栄養が豊富な魚料理を食卓に登場する機会を増やすためには、魚料理のハードルを下げる必要があります。簡単に作れて、子どもがおいしく食べる魚料理に挑戦しましょう。

1. 「下処理がいらぬ魚」で手間をかけない

スーパーでは骨が取り除かれている「魚の切り身」が販売されています。また、缶詰などを活用すれば、手間なく、魚料理を楽しむことができます。



2. 食べやすい魚

- ・ たら、サケなど白身魚の切り身
- ・ めかじき、さわらの切り身
- ・ いわし（開いたもの）
- ・ アジ（3枚におろしてあるもの）



3. 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（合いびき肉） | ➡ | サケフレーク・魚缶を加えてハンバーグ |
| から揚げ（鶏肉） | ➡ | 白身魚（たら、サケなど）を使ってフライや衣揚げ |
| 生姜焼き（豚肉） | ➡ | ブリ・サケを使って生姜焼き |
| カレー（肉） | ➡ | サバ缶でカレー |

