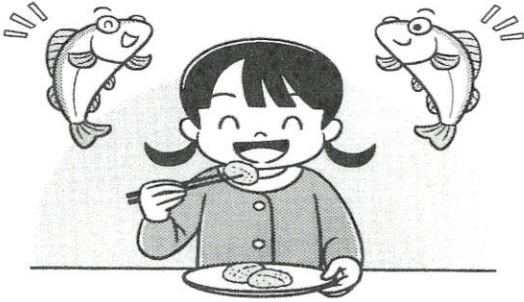


もっと魚を食べましょう

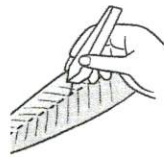


魚は、子どもの成長に大切なたんぱく質やビタミン、ミネラルのほか、生活習慣病の予防や脳の発達を促進するDHA(ドコサヘキサエン酸)などを豊富に含んでいます。そのため、魚介類は、幼児期の食事で積極的に取り入れたい食材のひとつです。

魚を食べやすくする工夫

小骨を取り除く

食べた時に小骨があると、不快に感じやすく、魚ぎらいの要因になってしまいます。骨抜き器具などを使って小骨をていねいに取り除きましょう。



生臭さをやわらげる

しっかりと水気を拭き取り、内臓を取り除くなどの下処理をきちんとします。また、しょうゆやしょうがなどで下味をつけるのも効果的です。



片栗粉でとろみをつける

パサパサしがちな魚は、片栗粉をまぶしてから、ゆでたり焼いたりするほか、あんかけにすると、しっとりして口当たりがよくなります。



食べやすい大きさにする

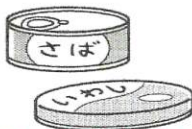
子どもの歯の状態やかむ力に合わせた大きさに切りましょう。ほぐしてから、ごはんやじゃがいもに混ぜても食べやすくなります。



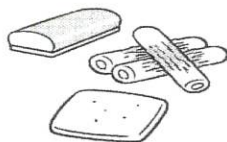
手軽に取り入れられる魚の加工食品

開けるだけで、温めるだけで食べられる商品や、骨を取った商品など、便利なものがあります。

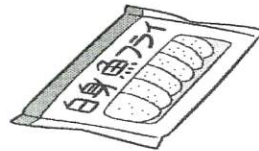
缶詰



練り製品



冷凍食品

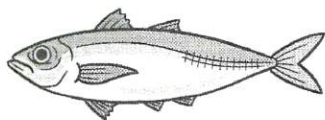


骨なし・骨取り魚



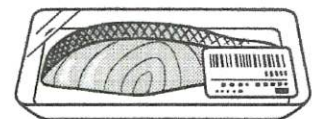
新鮮な魚の見分け方

丸ごとの魚



- 目が濁っていないもの
- えらや体の色が鮮やかなもの
- ピンと弾力があるもの

切り身パック



- 加工日と消費期限を確認する
- 色は鮮やかできれいなもの
- 傾けてみて液汁が少ないもの

※給食で使用している魚は 子供たちが食べやすいようにと魚屋さんが骨をとって来ています。安心して食べられるので 子どもたちは魚のメニューが大好きです。

香味焼きやタルタルソースかけは 人気のメニューです。

参考資料…たのしくたべようニュース