

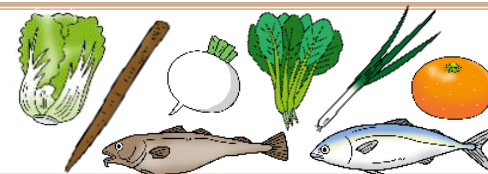
食育だより

吉備中央町
令和5年 12月号



旬の食材

小松菜、ほうれん草、大根
白菜、かぶ、ごぼう、ねぎ
里芋、たら、ぶり、みかん



「魚」をもっと食べましょう!

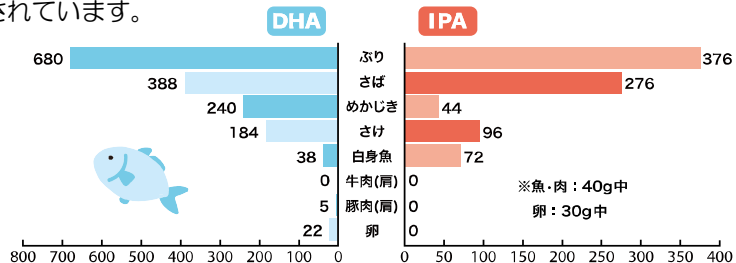
近年、健康のために魚を食べる量を増やしたいと思っている方が増えています。しかし、調理や調理後の手間かかる、また、子どもに食べさせる時には、小骨を取り除くといった対応が必要で、魚の消費量は減少し、「魚離れ」が止まりません。

今回は子どもに上手に食べさせるコツをお伝えします。



◀ 体に不可欠な栄養素が詰まった「魚」 ▶

DHA（ドコサヘキサエン酸）とIPA（イコサペンタエン酸）は、魚の油に含まれる脂肪酸です。これらは、脳の神経細胞の成分となり、神経伝達をスムーズにして学習効果や記憶を高めます。さらに、目の発達を助けたり、知症の予防効果、循環器疾患の予防への有効性が期待されています。



◀ 魚をおいしく食べるコツ ▶

★ 骨の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ならば、骨の心配をすることなく食べさせることができます。

(刺身用の魚であっても、低年齢の子どもに提供する際には加熱するのが安全です。)

★ 骨が少ない魚、取り除きやすい魚

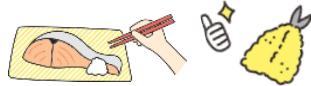
切り身で売られている魚では、「たら」「さけ」「ぶり」「めかじき」など。

「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、骨を取り除きやすく子どもに食べさせやすい魚です。

★ 魚の臭みを減らす

新鮮な魚を購入して、早めに調理することが大切です。

臭みを減らすためには、「煮る」より「焼き」「揚げ」の方が食べやすくなります。



★ 魚に触れる機会を増やす

苦手な食材、料理でも、触れる回数が増えると嫌悪感が薄れていきます。これを「単純接触効果」と言います。

これは見るだけ、触れるだけでもOK。

生活と遊びの中で、魚に触れる機会を増やし、魚をおいしいと感じられる嗜好の獲得を目指しましょう!



今月のおすすめ献立 (カレーピラフ)

<材料>(子ども1人分)

米・・・50g

コンソメ・・・1g

ツナ缶・・・8g

ミックスベジタブル・・・20g

カレー粉・・・0.2g

水・・・70g

<作り方>

- ①米を洗い、水に浸ける。その時に、カレー粉、コンソメ、ツナ缶を一緒に混ぜる。
- ②①を炊いている間にミックスベジタブルを茹でる。
- ③①が炊けたら、茹で上がった②を混ぜて完成!

