

ほかほか

西綾瀬りりおっこ保育園
庄木



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、においをかいだりすることで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

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。
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。

★ 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。

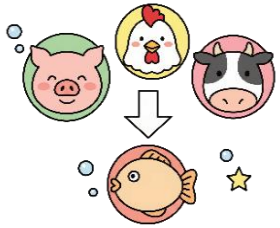


食卓に並んだ料理を見ることからスタート

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。



★ 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

さわらのみそ漬け焼き

さわら　4切れ

<たれ>

みそ	大2
酒	大1
みりん	大1
砂糖	大1
おろししょうが	小2
油	大1/2

①調味料を混ぜておく。
②①にさわらを20～30分漬け込む。
③フライパンに油を熱し、漬け込んでおいたさわらを中火で焼く。
④焼き面から5mm程白く変わったら裏返し、両面焼く。
⑤焼き色が付いたら出来上がり。

ぞうくみのおともだちがスイートポテトをつくりました
きりんぐみのおともだちが豆腐をつくりました。












10月誕生会プレート



10月誕生会ケーキ