



きゅうしょくだより

令和3年10月1日
八千代保育園



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。その一方で魚の消費量は減少し、「魚離れ」が止まりません。その理由は、調理や調理後の処理に手間がかかる、また、子供に食べさせる時には、身をほぐして小骨を取り除くといった対応が必要で、さらに骨がのどに刺さる心配があるからです。今回は、敬遠しがちな魚を、子どもに上手に食べさせるコツをお伝えします。



魚の選び方と骨の取り方

① 骨が無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を購入すれば骨の心配をすることなく食べさせることができます。ただし刺身用の魚であっても、子どもに提供する際には過熱をするのが安全。低年齢の子どもは食中毒が起きた際に重篤化する恐れもあり、加熱して菌を死滅させておくことが大切です。

② 骨が少ない魚、取り除きやすい魚

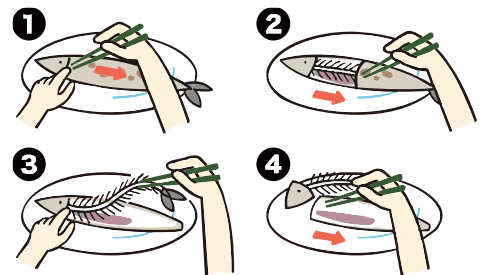
大きな魚で骨が少ない魚、また骨を取り除きやすい魚もおすすめです。切り身で売られている魚では「たら」「さけ」「ぶり」「めかじき」など。「さば」は骨がありますが、大きな骨が多く、小骨が少ないので加熱後に骨を取り除きやすく子どもにも食べさせやすい魚です。

③ 尾頭付きの魚

尾頭付きの魚は、頭が左で、手前がおなかの状態が正しい盛り付け方です。大人が目の前で骨を外し、魚を上手に食べる姿を見せてあげることで大きくなった時に自ら挑戦して食べられるようになります。

☆尾頭付きの魚の食べ方☆

- ① 頭から尾に向かって切れ目を入れながら身をほぐす
- ② 上の半身を頭から尾に向かって食べる
- ③ 身をひっくり返さず骨をはがす
(ポイントは頭を手で押さえて骨を取ること!)
- ④ 骨、皮を皿の奥にまとめて置き下の半身を頭から尾に向かって食べる



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、触るだけでもOK! 魚を頻繁に食べる家庭で育つと自然に子どもが魚好きになるのは、この効果によるものです。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ようになれるといいですね。



🎃 ハロウィンおやつ 🍪

10月30日(金)はおやつにハロウィンクッキーとかぼちゃドーナツを予定しています♪
何の形のクッキーかは当日のお楽しみです☆

