# わんぱくだより 10月号

## 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、においをかいで──繰り返し出会ううちに、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

子どもが魚を嫌がる理由は大きく4つ。「骨」「におい」「見た目」「食感」です。
これらをひとつずつ解決するだけで、魚が「食べられるもの」に近づきます。

| | |
|---|---|
| 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」も便利です。 |
| 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。
- ・さわら……上品な白身でくせがない。照り焼きにすると甘辛味で子どもが食べやすい。

### ★ 魚に含まれる主な栄養素

**DHA・EPA**

脳・神経の発達を助ける。さんま・さば・いわしなど青魚に豊富です。

**良質なたんぱく質**

筋肉・血液・皮膚の材料。消化吸収が良く胃腸にやさしい。

**カルシウム**

骨・歯の材料。しらす・ししゃもなど骨ごと食べる小魚に豊富です。

**ビタミンD**

カルシウムの吸収を高める。魚に多く含まれる希少な栄養素です。

**ビタミンB群**

体のエネルギー代謝を助ける。疲れにくい体づくりに。

**鉄**

貧血予防に欠かせません。成長期に不足しやすい栄養素です。

### ★ 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**

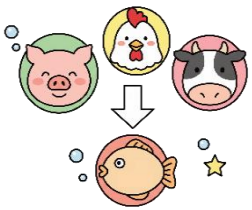
まず見る・においをかぐだけで十分です。無理にすすめず食卓に。繰り返す中で、子どもは自分のタイミングで食べ始めます。

### ★ 手間なく魚を取り入れましょう

「魚は手間がかかる」と感じたら、缶詰や骨取り魚の出番です。さば缶・ツナ缶は骨の処理いらずで栄養満点。冷凍の骨取り魚は必要な分だけ使えてとても便利です。

| | |
|---|---|
| ・さば缶 | みそ汁・カレーに混ぜるだけです。 ※汁ごと使うと塩分が多くなるので味をみながら |
| ・ツナ缶 | サラダ・チャーハン・パスタに万能に使えます。 |
| ・いわし缶 | そのままご飯のお供に。骨まで食べられてカルシウム豊富です。 |
| ・冷凍骨取り魚 | 解凍して焼くだけ。子どもに安心して出せます。 |

### ★ 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 |

### ★ 秋においしい！ 鮭の照り焼き ※子ども3〜4人分

| | | |
|---|---|---|
| 鮭 | 2切れ | ①鮭の水気をしっかりふきとる。 |
| しょうゆ ・みりん | 各小さじ2 | ②フライパンに油を熱し、鮭を両面こんがり焼く。 |
| 砂糖 | 小さじ1 | ③しょうゆ・みりん・砂糖を混ぜて加え、煮からめる。 |
| 油 | 少々 | ※盛り付け前に指や箸で骨が残っていないかを確認する。 |