

わんぱくだより 10月号

「魚」をもっと食べましょう

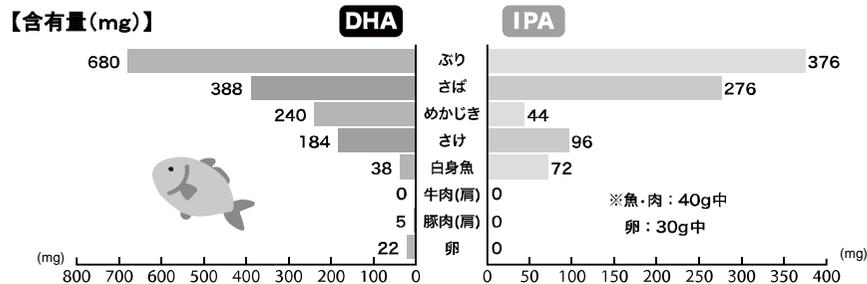
近年、健康のために魚を食べる量を増やしたいと思っている方が増えています。その一方で魚の消費量は減少し、「魚離れ」が止まりません。その理由は、調理や調理後の処理に手間がかかる、また、子供に食べさせる時には、身をほぐして小骨を取り除くといった対応が必要で、さらに骨がのどに刺さる心配があるからです。

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。

★体に不可欠な栄養素が詰まった「魚」

「魚」から摂取しないと、不足してしまう栄養があることを知っていますか？

DHA(ドコサヘキサエン酸)とIPA(イコサペンタエン酸)は、魚の脂に含まれる脂肪酸で、体内では合成できず、食事から摂取する必要がある栄養素です。これらは、脳の発達や認知症の予防効果、循環器疾患の予防への有効性が期待されています。不足すると皮膚炎などが発症します。



資料：「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」(文部科学省)

★魚おいしく食べるコツ

子どもを対象とした調査では、魚の骨が嫌、食べるのが面倒、食べるのに時間がかかる、においが嫌、見た目が嫌などの理由で、魚が苦手と答えています(社団法人大日本水産会調査)。

魚は、健康面だけでなく、日本の食文化の伝承の面からも、子どもに食べさせたい食品のひとつです。魚の選び方や、処理方法の工夫、子どもへの働きかけにより、魚への抵抗感を下げ、食べる機会を増やしましょう。

1・魚の臭みを減らす方法

魚は、獲ってから時間が経過するほど、臭みが出てくるため、新鮮な魚を購入して、早めに調理することが大切です。下処理では、切り身の魚は、洗ってからしっかりと水気をふき取ります。一尾の魚は、塩をふりかけて15分程度置いてから水気をしっかりとふき取りましょう。また、臭みを減らすためには、「煮る」よりも「焼き」の方が、臭み成分が揮発して、食べやすくなります。

2・調理のコツ

食べ慣れている料理に魚をプラスすることで、魚を食べる回数と量を無理なく増やすことができます。

◎クリームシチューにプラス

ホワイトソースには、たら・さけなどの白身の魚がおすすめです。魚をサッとフライパンで焼いて加えましょう。さけは色も奇麗なので、パーティー料理の一品にもなります。



◎チャーハンにプラス

しらすやちりめんじゃこ、さば缶などを入れるとうま味もアップ。コツは具をしつかり炒めて、臭みを飛ばしておくことです。



4・魚に触れる機会増やす

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嗜好の獲得を目指しましょう。



★鮭のちゃんちゃん焼き(北海道郷土料理)

10/28の給食で出ます。

ちゃんちゃん焼きは焼く時にヘラが重なる時に出る音『チャンチャン』や、父ちゃんが作るから、ちゃちゃと作るからなどの説があります。ちゃんちゃん焼きは鮭とキャベツ等の野菜に味噌を加え焼いた料理です。

レシピ 5人分

《材料》

鮭	200g
塩・こしょう	少々
キャベツ	150g
人参	20g
しめじ	20g
コーン	15g
油	適量

《作り方》

- ①キャベツ・人参は短冊切り、しめじは石づきを切りほぐしておく
- ②鮭に塩・こしょうをふる。
- ③油をしき、②の上に①のをせ、蓋などをして蒸し焼きにする。
- ④ひが通ったら、aを入れ、もう1度蓋などで、蒸し焼きにして完成。

※お好みでバターを入れても美味しいよ！

味噌	大さじ1	酒	小さじ1
みりん	小さじ11/2	しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ11/2		

a(混ぜておく)

