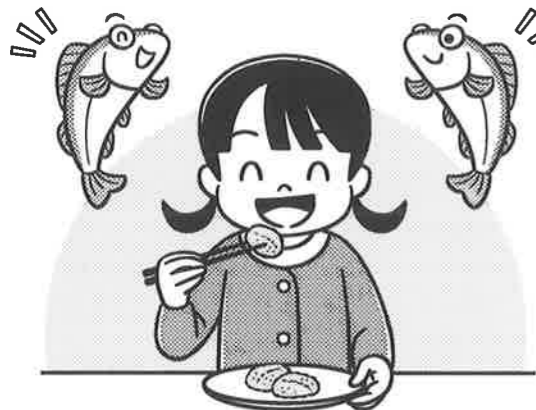


たのしくたべようニュース

もっと魚を食べましょう



魚は、子どもの成長に大切なたんぱく質や、ビタミン、ミネラルのほか、生活習慣病の予防や脳の発達を促進するDHA（ドコサヘキサエン酸）などを豊富に含んでいます。そのため、魚介類は、幼児期の食事で積極的に取り入れたい食材のひとつです。

魚を食べやすくする工夫

小骨を取り除く



食べた時に小骨があると、不快に感じやすく、魚ざらいの要因になってしまいます。骨抜き器具などを使って、小骨をていねいに取り除きましょう。

生臭さをやわらげる



しっかりと水気を拭き取り、内臓を取り除くなどの下処理をきちんとします。また、しょうゆやしょうがなどで下味をつけるのも効果的です。

片栗粉でとろみをつける



パサパサしがちな魚は、片栗粉をまぶしてから、ゆでたり焼いたりするほか、あんかけにすると、しっとりして口当たりがよくなります。

食べやすい大きさにする



子どもの歯の状態やかむ力に合わせた大きさに切りましょう。ほぐしてから、ごはんやじゃがいもに混ぜても食べやすくなります。

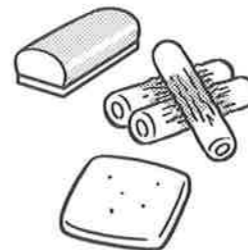
手軽に取り入れられる魚の加工食品

開けるだけ、温めるだけで食べられる商品や、骨を取った商品など、便利なものがあります。

缶詰



練り製品



冷凍食品

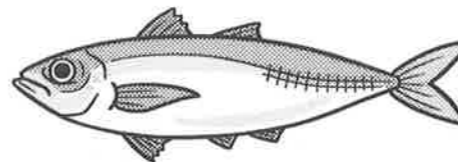


骨なし・骨取り魚



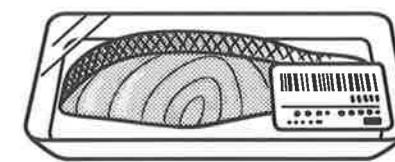
新鮮な魚の見わけ方

丸ごとの魚



- ・目が濁っていないもの
- ・えらや体の色が鮮やかなもの
- ・ピンと弾力があるもの

切り身パック



- ・加工日と消費期限を確認する
- ・色は鮮やかできれいなもの
- ・傾けてみて液汁が少ないもの

1月の行事と食べ物

七草がゆ

1月7日に七草がゆを食べて、無病息災を願う風習があります。七草はせり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。昔は、冬場の青菜が少ない時期のビタミン源でした。



鏡開き

鏡開きは、年神様に供えていた鏡もちを雑煮やお汁粉にして食べ、一家の円満と繁栄を願う習わしです。鏡もちを切るのは縁起が悪いとされ、木づちでたたいたり、手で割ったりします。



監修 東京家政学院大学 人間栄養学部 人間栄養学科 教授 酒井治子先生