

## お魚パワー！～脳とからだを育てる、栄養豊富な魚を食べよう～

秋は、まさに「食欲の秋」「実りの秋」。元気に動いて、たくさん学ぶ子どもたちの成長を、食事の面からもしっかりとサポートしていきたいものです。そこで今月は、実りの秋にますます美味くなる「お魚」を特集します。子どもたちの未来をつくる素晴らしい栄養素が詰まった魚の魅力と、ご家庭で気軽に魚料理を楽しむためのヒントやレシピをご紹介します。

### ★未来をつくる！お魚に秘められたパワー

昔から「魚を食べると頭が良くなる」と言われますが、それは科学的にも証明されています。魚には、子どもの成長に欠かせない栄養素がぎゅっと詰まっています。

#### ・賢い脳と心を育てる！「DHA・IPA」

魚（さば、いわし、さんまなど）の脂に特に多く含まれる栄養素です。脳の神経細胞の発育を促し、「記憶力」や「集中力」を高める働きがあることで知られています。また、神経の伝達をスムーズにし、イライラを鎮めて心を安定させる効果も期待できる、まさに“天才栄養素”です。



#### ・丈夫な体をつくる土台！「良質なたんぱく質」

筋肉や血液、皮膚や髪の毛など、子どもたちの体をつくる全ての材料となるのがたんぱく質です。魚のたんぱく質は肉類に比べて消化吸収が良く、胃腸にやさしいのが特長。活動量が増える子どもたちの体づくりを力強く支えます。



#### ・強い骨と歯を育む！「カルシウム&ビタミンD」

骨や歯の材料となるカルシウムは、しらすやししゃもなど骨ごと食べられる小魚に豊富です。そして、そのカルシウムの吸収をぐんと高めてくれるのが「ビタミンD」。ビタミンDは日光を浴びることで体内でつくられますが、日照時間が短くなるこれからの季節は、鮭やさんま、さばといった魚類からもしっかりと摂ることが大切です。

### ★これで解決！子どもがお魚を好きになるヒント

日常の中で魚に親しむ機会をつくり、魚への好奇心を高めましょう。

お買い物で本物を見る



スーパーの鮮魚コーナーは、子どもにとって最高の水族館です。「今日のお魚はどれにしようか？」と一緒に選ぶ体験は、食べ物への興味と感謝の気持ちを育みます。

絵本や図鑑で親しむ



『さかながはねて』などの手遊び歌や、魚がたくさん出てくる絵本、図鑑と一緒に眺めてみましょう。「このお魚、かわいいね」という会話が、食べる意欲につながります。

子どもの「イヤ！」に寄り添い、少し工夫するだけで「好き！」に変わるかもしれません。

| 子どものイヤイヤ！      | 原因と対策のヒント                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>見た目が怖い</p>  | <p>【原因】 魚の形や目、皮の色などが苦手な場合があります。</p> <p>【対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・骨や皮を取り除いた「切り身」を使う</li> <li>・ハンバーグのように魚の形がわからない状態に調理する</li> <li>・フライや天ぷらのように衣でコーティングする</li> <li>・身をほぐして、ごはん混ぜ込んだり、ポテトサラダに和えたりする</li> </ul>     |
| <p>匂いが苦手</p>   | <p>【原因】 魚特有の生臭さが苦手な場合があります。</p> <p>【対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・塩を振って出てきた水分を拭き取って、臭みを和らげる</li> <li>・香味野菜や、カレー粉などのスパイスで風味付けをする</li> <li>・揚げる、ごま油で焼くなど、香ばしい調理法を選ぶ</li> <li>・チーズやマヨネーズなど、子どもが好きな食材と組み合わせる</li> </ul> |
| <p>パサパサが苦手</p> | <p>【原因】 魚の身の食感が苦手な場合があります。</p> <p>【対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みそや塩麹などの発酵調味料に漬け込んで、身をふっくらさせる</li> <li>・油と一緒に調理し（ムニエル、オイル煮など）、しっとりさせる</li> <li>・片栗粉をまぶしてから焼き、ジューシーに仕上げる</li> <li>・野菜たっぷりの「あんかけ」にする</li> </ul>      |
| <p>骨が嫌</p>     | <p>【原因】 骨があって食べにくい、過去に骨が刺さった経験がある。</p> <p>【対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭やメカジキ、ぶりなど、骨が少なく大きい魚を選ぶ</li> <li>・あらかじめ骨が除去された「骨取り魚」を積極的に活用する</li> <li>・骨までやわらかくなっている缶詰を活用する</li> </ul>                                   |

### ★保護者の味方！調理の手間を省く賢い工夫

「魚料理は大変…」そんなイメージを覆す、便利な方法をご紹介します。



#### ・便利な「切り身」や「お刺身」を活用

調理しやすい切り身は基本のアイテム。また、スーパーによっては、一尾魚を無料で三枚おろしなどにしてくれるサービスもあります。頭や内臓などのゴミが出ないのも嬉しいポイントです。

#### ・栄養満点の優等生！「缶詰」をストック

さば缶やツナ缶、いわし缶などは、骨までやわらかく調理済みで栄養も満点！下処理いらずで、開けてすぐに使えます。炊き込みごはんやみそ汁、和え物など、実は万能な食材です。

#### ・冷凍庫に常備！「骨取り魚」や「下味冷凍」

最近は、骨を丁寧に取り除いた冷凍の魚が充実しています。必要な分だけ使えるのでとても便利です。また、時間のある時に切り身に塩麹やみそなどを揉みこんで冷凍しておく「下味冷凍」もおすすめ。平日は焼くだけ、揚げるだけで立派なメインディッシュが完成します。

### ★おすすめレシピ さばのみそ煮缶で！炊き込みごはん

<作りやすい分量>

|        |      |
|--------|------|
| 米      | 2合   |
| さばみそ煮缶 | 1缶   |
| にんじん   | 1/3本 |
| しょうゆ   | 小さじ1 |
| みりん    | 小さじ1 |

<作り方>

- ① 米を釜に入れ、いつもの水加減にする。
- ② にんじんをせん切りにし、しょうゆとみりんを混ぜる。
- ③ ①にさばのみそ煮缶と②をのせ、炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、さっくりと混ぜる。

