



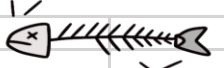
秋は、まさに「食欲の秋」「実りの秋」。生き生きと意欲的に遊ぶ、子どもたちの成長を、食事の面からもしっかりとサポートしていきたいものです。今回は、色々な食材の中から栄養素が多く詰まった、魚の魅力と、ご家庭で気軽に魚料理を楽しむためのヒントをご紹介します。

★お魚に秘められたパワー

- ・賢い脳と心を育てる、「DHA・IPA」
- ・丈夫な体をつくる土台、「良質なたんぱく質」
- ・強い骨と歯を育む、「カルシウム&ビタミンD」

など、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！！

☆これで解決！子どもがお魚を好きになるヒント

子どものイヤイヤ！	原因と対策のヒント			
見た目が怖い 	【原因】	魚の形や目、皮の色などが苦手な場合があります。		
	【対策】	・骨や皮を取り除いた「切り身」を使う ・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 ・フライや天ぷらのように衣でコーティングする ・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		
匂いが苦手 	【原因】	魚特有の生臭さが苦手な場合があります。		
	【対策】	・塩を振って出てきた水分を拭き取って、臭みを和らげる ・香味野菜や、カレー粉などのスパイスで風味付けをする ・揚げる、ごま油で焼くなど、香ばしい調理法を選ぶ ・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		
パサパサが苦手 	【原因】	魚の身の食感が苦手な場合があります。		
	【対策】	・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 ・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 ・片栗粉をまぶしてから焼き、ジューシーに仕上げる ・野菜たっぷりの「あんかけ」にする		
骨が嫌 	【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。		
	【対策】	・鮭やメカジキ、ぶりなど、骨が少なく大きい魚を選ぶ ・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 ・骨までやわらかくなっている缶詰を活用する		

鶏レバーの生姜煮

独特の風味があるのでレバーが苦手な子どもも多いですが、保育園では、臭みを取り甘辛く味付けをすることで、レバーが苦手な子どもでも食べやすいメニューとなっています。

<材料>

- ・鶏レバー 250g
- ・生姜 1 かけ程度
(細切りにしておく)
- ・しょうゆ 20cc
- ・砂糖 20g
- ・酒 20cc
- ・みりん 10cc
- ・水溶き片栗粉 適量

<作り方>

- ・レバーは水でさっと洗い、10分程度水につけたら、一度、沸騰した鍋でさっと茹で、ざるにあげる
- ・レバーを水で洗い、血の塊を取る
- ・鍋にレバー・生姜・調味料を全て入れ、落し蓋をし、煮る
- ・レバーに火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける