



食育だより



2025 年度 10 月号
認定こども園 光幼保園

お魚パワー！ 脳と体を育てる、栄養豊富な魚を食べよう！

★ 未来をつくる！お魚に秘められたパワー

昔から「魚を食べると頭がよくなる」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、さんま等）の脂に特に多く含まれる栄養素です。脳の神経細胞の発達を促し、「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、体内でも作られますが、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摂ることが大切になります。

★ 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作り、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



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、魚に興味をもつきっかけにもなります。

★ 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…

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、ご飯に混ぜ込んだり、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をつける ・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】 ・味噌や塩こうじなどの発酵調味料に漬け込んで、身をふっくらとさせる ・油と一緒に調理（ムニエル、オイル煮など）し、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」をかける
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、ぶりなどの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」を活用する ・骨までやわらかくなっている缶詰を活用する

★ 保護者の味方！調理の手間を省いて賢い工夫

「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、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で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。炊き込みご飯や味噌汁、和え物など、実は万能な食材です。

★ おすすめレシピ 【ツナチャーハン】

【材料】

- ・ご飯 2 合
- ・ツナ油缶 1 缶（70g）
- ・玉ねぎ 1/2 個
- ・人参 1/2 本
- ・ピーマン 1/2 個
- ・酒 小さじ 1 と 1/2
- ・薄口醤油 大さじ 1

【作り方】

- ① 玉ねぎ・人参・ピーマンをみじん切りし、耐熱容器に入れてレンジ 600W で 2 分加熱する。
- ② フライパンにツナ缶を油ごと入れて炒め、少し色が変わったら、①の野菜を全て入れて、さらに炒める。
- ③ ツナと野菜が混ざったら、酒と薄口醤油を入れ、汁気がなくなるまで弱火で煮る。
- ④ 汁気がなくなったら、ご飯を入れて混ぜたら完成。