



給食だより

社会福祉法人 虹福祉会 富士こども園
2025年11月6日(木)

11月の幼児食育目標は「魚を食べて元気に過ごそう」です。魚には、子どもの成長をサポートする栄養素が豊富に含まれています。今回は、「魚」に関するメリットや魚が苦手な子でもおいしく食べられる工夫を紹介します。ご家族でも魚料理を楽しんでみてください。

★「魚」は成長・発達を助ける栄養素が豊富

良質なたんぱく質



DHA・IPA

脳や神経の発達に必要な成分
学習能力、記憶力向上

カルシウム・ビタミンD



骨の成長を促進し丈夫にする



体をつくり、健康を維持する

★ 子どもの「イヤ!」の原因は? その対策とヒントは?

子どものイヤイヤ!	原因と対策のヒント
見た目が怖い 	<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">・骨や皮を除いた「切り身」を使う・ハンバーグのように魚の形が分からない状態に調理する・フライやてん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たり、ポテトサラダに和えたりする
匂いが苦手 	<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">・塩を振って出てきた水分を拭きとって、臭いを和らげる・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
バサバサが苦手 	<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">・味噌や塩麹などの発酵調味料で漬け込んで、身をふっくらさせる・ムニエルやオイルになど油と一緒に調理し、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」にする
骨が嫌 	<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">・鮭やメカジキ、ブリ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

参考文献 株式会社アドム わんぱくランチ

★ おすすめレシピ 魚のチーズ焼き



材料 (子ども2人 大人2人)

鮭…4切れ(240g) 塩…1.8g こしょう…少々 玉ねぎ…120g(1/2個)
しめじ…40g マヨネーズ…42g(大さじ3と1/2) ピザ用チーズ…30g

作り方

- ①魚は洗ひ水気を拭きとり、塩こしょうをする。
- ②玉ねぎは薄切りにし、しめじは小房に分けて半分に切り、マヨネーズで和える。
- ③天板に魚を置き、②をのせオーブンで焼き、途中でチーズをのせてさらに焼く。(200℃のオーブンで15～20分)

※玉ねぎとしめじの食感が気になる場合は電子レンジなどで加熱してください。
※鮭以外の白身魚でも食べやすいメニューです。

★ 子どもが魚を好きになるかも?

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。

買い物で本物を見る



スーパーの鮮魚コーナーで「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むことにもつながります。

絵本や図鑑で親しむ

魚が出てくる絵本、図鑑と一緒に眺めるのもおすすめです。魚に興味を持つことで、食べるきっかけになるかもしれません。



ランチルームの様子



給食に出てきた魚について「この魚の名前何?」「どうやって魚持ってきたん?」と聞かれることが以前より増えました。

魚のアラを見せる機会を設けたり、魚を使ったおやつを取り入れて給食でも興味関心が持てるように工夫していきますね。

