

健康 ワンポイント アドバイス



魚は、子どもの成長に欠かせない栄養素がたっぷり詰まっています。幼い頃から魚を食べる習慣を育み、将来の健康的な食生活につなげましょう。

脳と体をつくる魚の栄養

魚に含まれるDHAやEPAは、脳の発達や健康な血管づくりに欠かせません。特に青魚や旬の魚に多く含まれます。カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富で、骨の成長も助けてくれます。

魚を簡単に取り入れる3つの工夫

骨なしで食べやすく

骨が苦手な場合は、切り身や骨抜き済みの商品がお勧めです。シラスやシシャモのように、骨を気にせずに食べられる魚を選べば、効率良くカルシウムも補給できます。

カリッと食感で苦手克服

カリッとした食感は、子どもに人気です。小麦粉をまぶ

魚をもっと食卓に！ 成長期にこそ食べたい魚料理

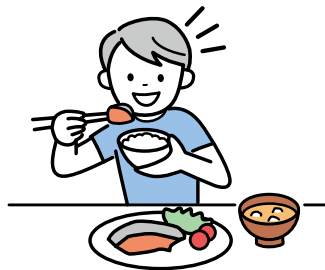
した揚げ焼きやフライがお勧めです。魚の臭いやパサつきが気になる場合は、衣にゴマや青のりを混ぜたり、タルタルソースを添えたりすると食べやすくなります。

だしを味方に

魚のだしは、うまみと香りが強く、食欲増進や減塩効果もあります。味覚が育つ時期に、だしのおいしさを伝えましょう。だしパックを使うと手軽に取り入れられます。

日々の暮らしに食育を

海が近い旭市は、食育にも最適です。買い物の際には、旬の魚を手に取り、会話をしながら食卓に並べてみませんか。



【こども家庭課 管理栄養士】