

深まる秋を感じながら、自然との触れ合いを楽しんでいる子どもたち。どんぐりや色とりどりの落ち葉をお土産に「ただいまーきゅしょくなにー」と調理室をのぞきにきてくれます。寒さが増すこれからの季節は温かい料理がより一層美味しく感じられるようになりますね。栄養バランスや彩りに加え、温度にも気を付けて提供していきたいと思えます。

寒くなるのは海も同じ。寒さが厳しくなるにつれて、脂がのりうまみが増します。魚は健康面だけでなく日本の食文化の継承の面からも子どもに食べさせたい食品のひとつ。日々の献立に取り入れるためにちょっとしたコツをお伝えします。

魚を食べよう

○美味しく食べるコツ

・刺身用の魚や、3枚におろして骨を取り除いた「フィレ」という状態で売られている魚ならば骨の心配をすることなく食べさせることができます。

・大きな魚で骨が少ない、取り除きやすいさかながオススメ。

切り身で売られている魚では、たら・さけ・ぶりなど。さばは骨はありますが、小骨が少ないので加熱後に骨を取り除きやすく比較的食べさせやすい魚です。

○調理のコツ

・切り身の魚はさっと水洗いをした後、水気をしっかりとふき取りことで臭みが抑えられます。また、臭みを減らすには「煮る」よりも「焼き」の方が臭み成分が揮発して食べやすくなりますよ。

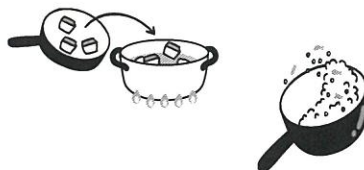
・食べ慣れている料理にプラスすることで、抵抗も少なく、魚を食べる回数と量を無理なく増やすことができます。

★クリームシチュー→たら・さけなど。

魚のうまみで味も良く、とろみのおかげで食べやすくなります。

★チャーハン→ちりめんじゃこ・さば缶など。

炒めてしっかりと臭みを飛ばすことがポイントです。



だしであじわう和食の日

11月24日は「和食の日」です。

だして何でできているかな?何に使うのかな?というお話をしました。

実際にかつお節と昆布に触れて、においで…だしをのんでみると「なんか、あじするなあ」と不思議な顔をする子どもたちでした。

だしは、すまし汁にして美味しくいただきました~

