



みなさんはお家でどの位魚を食べていますか？子どもに魚料理を食べさせたいけれど、下処理が大変なイメージやレパートリーが広がらないという悩みを多く聞きます。ですが、魚は子どもの成長に欠かせない食材の1つなんです！今回は、そんな魚の栄養素についてお話をしていきます。



健康な体を作ってくれる

魚には良質なたんぱく質やカルシウム調子を整えてくれるビタミン、ミネラルなど成長に必要な栄養素が豊富に含まれています

血液をサラサラにしてくれる

魚に含まれているEPAは、血液の性状を健康に保ち血液をサラサラにしてくれる効果が♪

魚には体に必要な栄養素がいっぱい！！

脳や目の発育を助ける

魚に多く含まれるDHAは、脳の働きをスムーズにし学習効果や記憶力を高めてくれさらに視覚機能の重要な栄養素とも言われています

骨を丈夫にする

魚にはビタミンDが含まれておりカルシウムの吸収を促進してくれ骨を作るお手伝いをしてくれます♪



たんぱく質をとろう！鮭のタルタルソース焼き

【大人2人+子ども1人分】

生鮭…250g
塩…少々
こしょう…少々

～タルタルソース～

にんじん…1/5本(40g)
玉ねぎ…1/6個(30g)
油…小さじ1と1/3

A { マヨネーズ…大さじ1と2/3
ドライパセリ…適量

- ① 鮭は骨を除き、1切れを1～2歳児は3等分 3～5歳児は半分に切る
- ② 両面に塩・こしょうをふり、冷蔵庫で15分ほどおく
- ③ にんじん、玉ねぎはみじん切りにする
- ④ フライパンに油を弱火で熱し、にんじん・玉ねぎを10分ほど炒め粗熱が取れたらAを加えて混ぜる
- ⑤ オープンシートを敷いた天板に鮭を並べ200℃に予熱したオーブンで10分焼く（オープントースターで焼く場合も10分ほど焼く）
- ⑥ 一度取り出しタルタルソースを乗せ、さらに5分焼いたら完成！！

