



「魚は苦手…」という子どもは少なくありません。でも、魚が苦手な子どもの多くは、まだ食べ慣れていないだけかもしれません。見て、さわって、においをかいで・・・繰り返し出会ううちに、魚は自然と身近なものになっていきます。今月は、秋の魚との出会いを楽しむヒントをお届けします。

子どもが魚を嫌がる理由は大きく4つ。「骨」「におい」「見た目」「食感」です。これらをひとつずつ解決するだけで、魚が「食べられるもの」に近づきます。

- 

旬の魚は栄養価が高く、値段も手ごろです。「今日はさんまだよ!」という一言が、子どもの食への関心を育てます。

- 

A diagram illustrating a transformation. At the top, three circular icons represent land animals: a pink pig, a yellow chicken, and a black and white cow. A large white arrow points downwards from these three icons to a single circular icon at the bottom representing a yellow fish. The fish icon is surrounded by blue bubbles and a yellow star, suggesting it is in water.

