

魚のおいしい季節です！

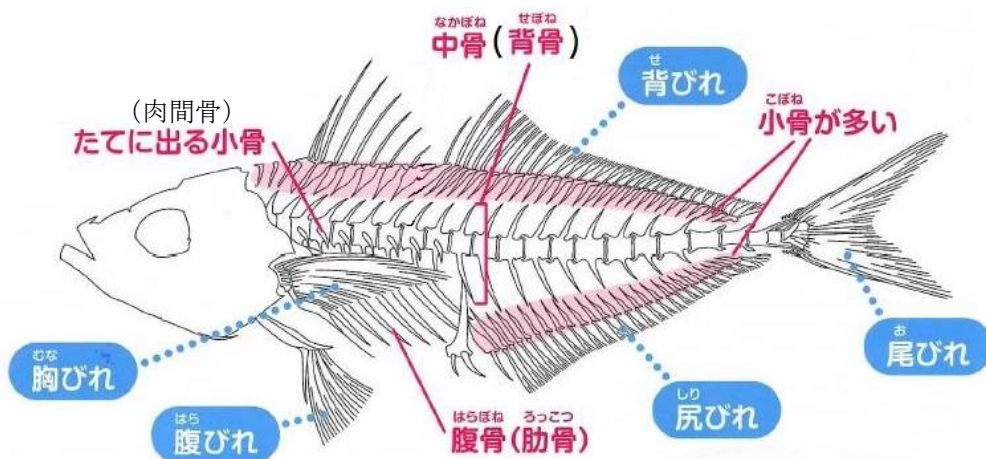


魚をきれいに食べられますか？

昨年度、食育授業『血液をさらさらにする魚の油パワーについて考えよう』を行いました。『魚は好きになったけど、やっぱり骨があるから苦手だよ』という子が複数おり、課題が残りました。そこで、9月17日(木)に、食育授業『魚の骨のつくりを知り、上手に食べられるようになろう』を実施し、アジの塩焼きを食べました。

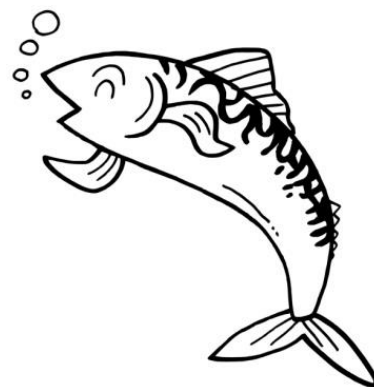
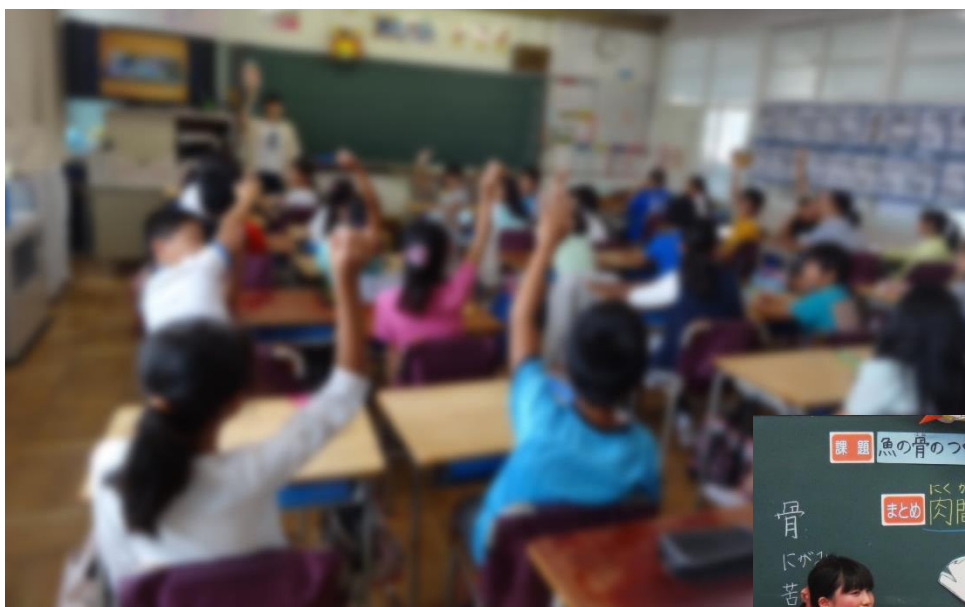
事前アンケートの結果では、自分が『骨のある魚を上手に食べられる』と思っている子は33人中14人と少なく、「小さい頃に骨がのどに刺さったことがある」と不安を口にする子もいました。しかし、魚の骨の場所や方向についての説明を聞いた後に、教師の後に続いて魚の身をほぐしていく子どもたちの目は真剣そのもの！多くの子が「前より上手に身をほぐせるようになった！」と自信をのぞかせていました。ぜひ、ご家庭でも一緒に骨のある魚をまるごと食べる機会を作ってください、子どもたちが復習できるとありがたいです。

(栄養教諭 吉川遥可)



アジの骨の構造です。
魚によって少し違いはあるものの、サンマ・サバなどにも応用できます。

授業の様子・子どもたちの感想を紹介します。

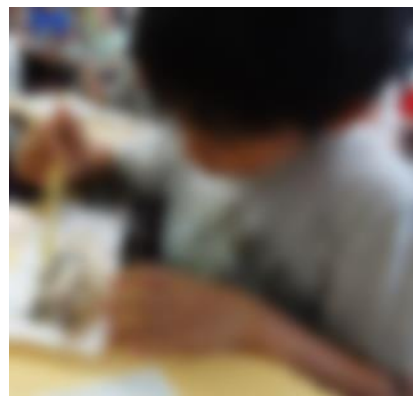


たてに出る小骨を『肉間骨』といいます。
魚を食べているといきなり出てくるように感じる
この骨を上手に取るのがポイントです。

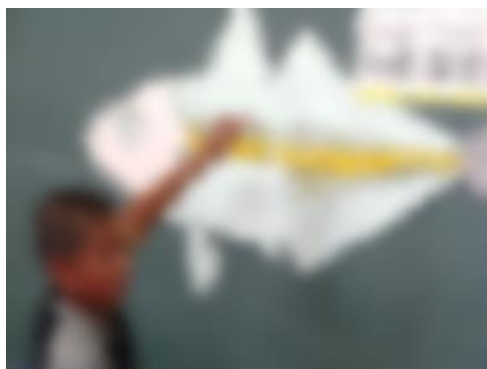


いつものどにささる骨は肉間骨という骨だということが初めて分かって、その骨をきれいに取って食べようと思った。

魚は今まで少しきらいだったけど、大好きになった。



魚の色々な場所に骨があった。特に肉間骨は見にくくて取りにくかった。でも全部取り出せた。骨を取るの自信がなかったけど自信がついた。



今まで骨を食べてしまっていたけど、骨をどかして食べられるようになった。

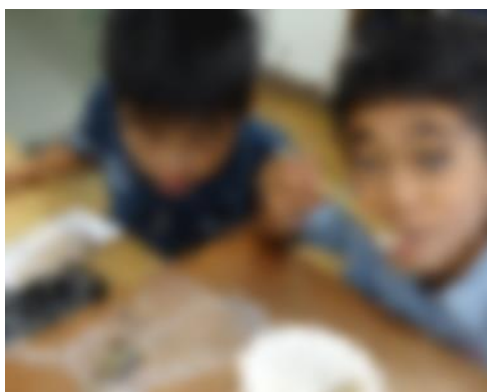
こんなにたくさん骨があること、上手に食べられる方法が分かってよかった。



いつも魚を食べるときは骨がいやで残してしまうことがよくあったけど、今日の授業で上手に骨を取って食べることができたのでこれからは魚を残さず食べようと思いました。



前までは、上手に骨のある魚の食べ方が分からなかったけど、今日の授業で上手に食べられるようになりました。



魚の骨には名前があることや、肉間骨が一番取りにくいことが分かりました。家でも、今日習った方法を使って骨を取って食べたいです。

今日の授業で魚の骨がとてもきれいにとれたのでとてもうれしかったです。これからも魚をきれいに食べたいです。

魚はひっくり返さずに食べるとよいことが分かりました。

いつも肉間骨がささって痛かったからまだ不安だけど、ちょっと自信がついた。

