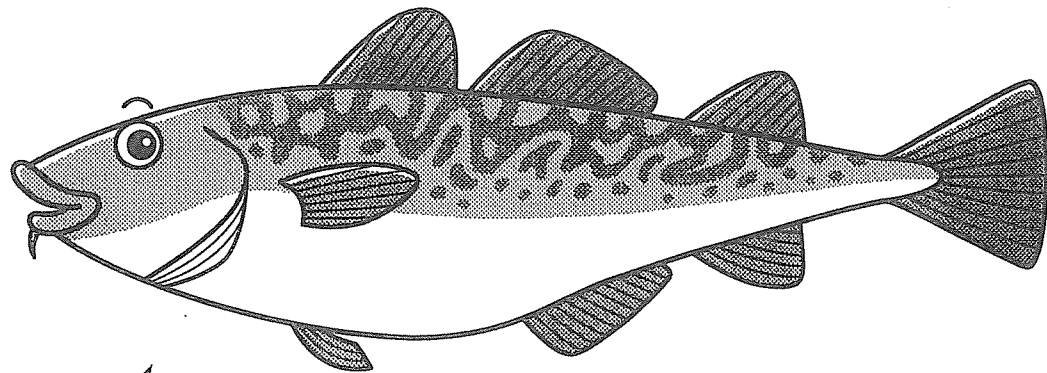


『たら』ってどんな魚？

タラ目タラ科の魚で深い海の底にすんでいることが多く、まだらやすけとうだら、こまいなどの種類があります。日本で「たら」といえば一般的に「まだら」を指します。また、よく食べられているたらこは、まだらではなく、すけとうだらの卵巣です。

まだら

全長1mくらいの大きな魚で、水深150~250mの海の底で多く見られます。背びれが3つ、しりびれが2つあり、あごの下にひげが1本あるのが特徴です。



淡白な味の白身魚

たらは含まれている脂肪分が少なく、味も淡白な魚です。日本では、焼き魚やフライ、なべ物などのさまざまな料理で食べられています。また、白身魚は、離乳食や幼児の食事にも適した食材です。良質のたんぱく質を多く含むたらを、たくさん食べましょう。



食にまつわる熟語

たら ふく
鱈腹

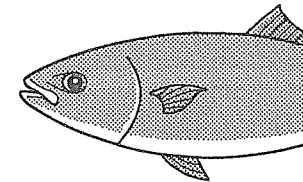
「鱈腹」とは、おなかがいっぱいという意味で、「鱈腹食べた」のように使います。実はこの漢字は当て字です。たらは貝類や甲殻類、小魚などをいっぱい食べる食いしんぼうな魚です。

冬に美味しい魚

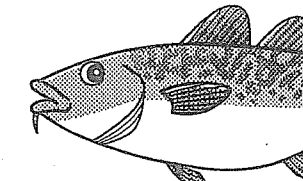


魚を食べる時は骨に注意

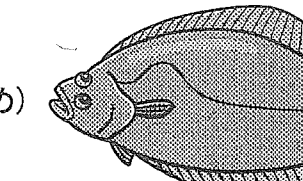
鯡 (ぶり)



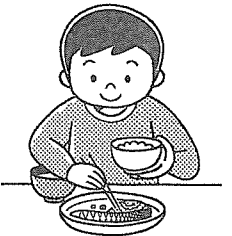
鱈 (たら)



鯉 (ひらめ)



魚は良質のたんぱく質が豊富で、成長期の子どもにぜひ食べてほしい食材です。身がやわらかく食べやすいのですが、骨には注意が必要です。特に小骨が多い魚は骨をていねいに取り除くようにします。子どもには、ゆっくりよくかんで食べるように伝え、慌ててのみ込まないようにすることが大切です。



冬が旬の魚はいろいろあります。冬の味覚をぜひ味わってみませんか。

冬に多い ノロウイルス食中毒

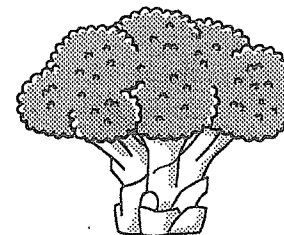
ノロウイルスによる食中毒は1年を通して発生しますが、特に冬に流行します。症状はおう吐や下痢、腹痛などで、抵抗力の弱い子どもは重症化することもあります。予防のためには、手を石けんできれいに洗い、食品は中心部まで加熱することが大切です。



おいしい旬の食べ物

ブロッコリー

食べているのはつぼみの集合体



ブロッコリーは菜の花と同じアブラナ科の植物で、小さなつぼみがたくさん集まって形づくりられています。そのため、ブロッコリーをそのまま収穫しないしていると、菜の花のような黄色い花が咲きます。

ブロッコリーは緑黄色野菜です。ベータカロテンやビタミンCを多く含んでいます。