

ちょっとひと見...



わたしの親子くらし

子どもとのくらしのなかで日々感じる「みんな、どうしてるの?」の気持ち。このコーナーでは月1回、そうした育児や家事の悩み・アイデアなどを特集しています。

好き?

苦手?

魚のおかず

肉のおかずと比べると、作る側も食べる側もちよっとだけハードルが上がる印象のある魚のおかず。組合員の食卓に並ぶ魚のおかず事情を聞きました。

※2020年10月20日～11月3日yumyum clubアンケートより。()内はハンドルネーム、お子さんの年齢です。

コレが使える!

「おすすめ商品」

離乳食初期から使える万能選手

『漁師がつくった釜あげしらす』 5,6か月頃から

炊きたてのごはんに混ぜるだけで魚が食べさせられるのがうれしい。かぶや大根の葉を混ぜれば彩りも◎。(のぞむくんさん/2歳)

『カレイ切身(骨ぬき・皮なし)』 5,6か月頃から

凍った状態ですりおろしができるので気に入っています。そのままだとパサパサするのでとろみをつけてお粥に混ぜます。(Zくんさん/11カ月)

“骨とり”だから食べやすい!

『yumyum 野付のコロコロ秋鮭』 7,8か月頃から

骨がなく、サイズも食べさせやすい! チャックシール付き袋入りなのも使い勝手がいいです。(れさみさん/1歳9カ月)

魚が苦手でもパクパク!

『さんまチーズサンド』 1歳半頃から

チーズ好きな息子のお気に入り。おとなもいっしょに食べられるので助かります。(みないしさん/2歳、1歳1カ月)

マンネリになりがちな魚メニューの救世主

『とれとれいわし』 9～11か月頃から

くさみがなく、つみれ汁やハンバーグに。手づかみできるように小さく作るとパクパク食べてくれます。(suzumama85さん/1歳5カ月)

食塩無添加です

『ツナフレック缶食塩無添加・ノンオイル』 7,8か月頃から

食塩不使用のものはお店であまり見かけないので重宝しています。野菜スープといっしょに煮込んでいます。(あさひちゃんさん/1歳1カ月)

魚のにおい&食感が苦手
etc. お悩みに

「わが家の工夫」

さんまやさばはフライにすると魚が嫌いな子どももパクパク食べてくれます。(息子は小鉄ですさん/15歳、12歳、9歳、1歳4カ月)

魚嫌いな子どもでも、柑橘系の果汁をかけると魚の青くさがとれて食べやすいようです。(komoさん/8歳、4歳)

塩分や骨が気になるので細かくほぐしてごはんに混ぜ込むようにしている。(もちMOCHIさん/1歳5カ月)

『とろみちゃん(顆粒片栗粉)』を使っただけで、さらに納豆を入れてとろみを加えて食べやすくしています。(y——きさん/1歳)

夕食やおつまみに!

「おとなのお気に入り」

『3種の海鮮丼』

忙しい日の夕ごはん、夫だけこちらをプラス。手間なくボリュームが出るので助かります。作りたくない日でも頼れるので、ストックを切らせません(笑)!(Alohawaiiさん)

『北の包み焼』

鮭がふっくら、野菜も入っていてレンジでチンするだけで一品ができる。子どもに取り分けもできるのでとても気に入っています。(まんまるたちさん)

『さばのみぞれ煮(骨とり)』

温めるだけなので、忙しいときにこそ。味付けがしっかりしているのでごはんがすすみます!(C.K.さん)

魚のおかず

「気になる!」「困った!」をサポート

塩分や対象月齢が「気になる!」

『yumyum』では、管理栄養士が商品それぞれの原料や配合率を確認。塩分や月齢の目安を表示し、選びやすい工夫をしています。

月齢の目安

5,6か月頃から

122874

冷凍

漁師がつくった釜あげしらす

25g×3

276円(税込298円)

愛媛県新湊で漁獲したしらすをセリを通さず新鮮なうちに釜揚げ、急速冷凍しているのソフト。

塩分表示

1.8g/100g

国産180日

骨とり商品には「骨とり」マークを表示しています

献立のレパートリーに「困った!」ら

2月は「お魚」月間! パルシステムで取り扱う魚のレシピをたくさん紹介しています。

生協パルシステムのレシピサイト

だいでこログ

だいでこログ

検索

「もらってうれしい、贈って楽しいプチギフト」

今回は3月3回

いつもお世話になっている先生や、仲良しのママ友、子どもの友達へ贈った負担にならない程度のプレゼントやお返し、プチギフトにまつわる“あるある”体験談を聞きました。

バックナンバーも見られます

これまでの『わたしの親子くらし』、小学生以上の子どもがいる家庭向け『わたしの親子くらし junior』誌面をwebにすべて掲載しています。



バックナンバーはこちら