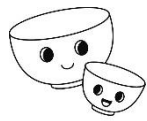
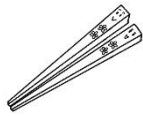


食育だより



10月



亀山市 健康福祉部

たのしく たべよう！ おいしいね♪

実りの季節です。稲刈りが終わり、新米が出回ります。また、柿や栗、さつまいもなどたくさんの旬の味覚が味わえる、とっても楽しい食欲の秋です。給食でも様々な料理で登場します。

旬の食材に触れることは大切ですので、できるだけ田畑を見たり、一緒に買い物に行くなどして、食材に触れる機会を増やしてあげたいですね。食卓に並んだ秋の実りに感謝して、家族でおいしくいただきます。

魚を食べて健康生活

海に囲まれた日本では、昔から多くの魚が食べられており、お米とともに食文化を象徴する食材のひとつです。しかし、肉の消費量が増え、日本人の魚離れが急速に進んでいます。

魚の良さを見直して、地域性豊かな魚の食文化を子どもたちにも伝えていけるといいですね。

魚離れの現状

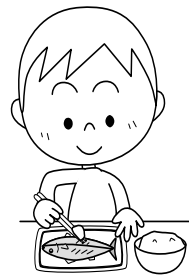
家庭では、魚より肉を食べる回数が多く「肉は週に4～6回。魚は週に1～3回。」という調査結果があります。「週に1回も魚を食べない」といった、魚を食べる習慣がない家庭もあるようです。

魚の栄養

たんぱく質が豊富です。

魚の脂は血液をさらさらにしたり、脳を活性化します。

骨や歯を丈夫にするビタミンやミネラルを多く含みます。



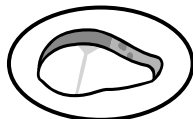
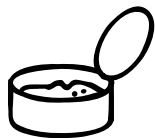
おいしく食べるコツ

新鮮なものを選ぶ（鮮度が落ちると臭みが増え、旨味が減る）

食べやすいものから始め、少しずつ種類を広げる

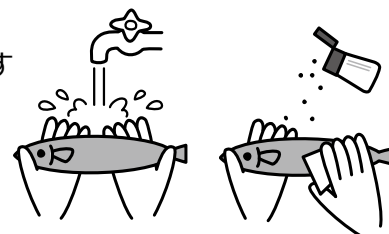
缶詰（お手軽） → 白身の切り身（身がやわらかく、淡泊）

→ 赤身の切り身（小骨が少ない） → 開きなど小骨のあるもの → 丸ごと1匹



下処理で生臭さを解消する

- ・内臓を丁寧に取り除く
- ・ぬめりや鱗をしっかりと洗い落とす
- ・塩を振り、水気を拭き取る
- ・酒やしょうが汁をまぶす



魚の調理方法

加熱しすぎると身が縮んで硬くなったり、水分が抜けてパサつき、食べにくくなります。

- ・衣を付けてから調理する（焼く、揚げる、煮るなど）
- ・水分を保つことができる料理にする（蒸し物、汁物、煮物など）

魚に触れる機会を増やすことで、魚への抵抗感を減らします。

- ・和食、洋食、中華料理などいろいろな調理方法や味付けで変化を持たせる

