



いただきます～す

生徒たちは「初めて魚をさわった」「やってみて楽しかった」「また作ってみたい」など『できる楽しさ』を感じていました。そして、「魚を食べられなかったけど食べるのをチャレンジしてみる」と笑顔で食べていました。

また、初めて魚をさばく生徒がほとんどでしたが、食改さんが手本を見せ、班ごとの指導をすることでスムーズに、かつ安全に調理していました。



私たちが講師です。今回は国際交流員のフランチさんも参加

南島原市食生活改善推進員の紹介

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、よりよい食生活で市民の食育と健康づくりの推進活動をしているボランティア団体が食生活改善推進員、通称「食改さん」です。

子どもから大人まで幅広い年齢に対して料理教室などを行い『食の楽しさ』や『健やかな食』を伝えています。各町に支部を置き、地域に根ざした活動をされています。

食改さんに教室の依頼や参加を問い合わせるには、皆さんがご存知の食改さん、または健康対策課までご連絡ください。

健康対策課 ☎73-6643

レシピ



材料 (4人分)

- あじ (3枚おろし) ……2枚
- ④ こいくち醤油 ……小さじ4
- みりん ……小さじ4
- すりおろし生姜 ……小さじ2
- ⑤ とき卵 ……2個分
- 細ねぎ ……1本
- 塩 ……2つまみ
- ⑥ トマトケチャップ ……適量
- マヨネーズ ……適量
- サラダ油 ……適量
- 小麦粉 ……適量

作り方

- ① あじは1枚を4等分のそぎ切りにし、④で下味をつける。
- ② ⑤を混ぜ合わせて衣を作る。



③ ①の水気を軽くふき取り、小麦粉を薄くまぶす。



- ④ フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱したら②の衣を大さじ1ずつ広げる。半熟状になったら、それぞれに③のあじの身側を下にしてのせて焼く。
※とき卵が半熟のときにのせるほうが、とき卵にくぐらせるより衣がきれいに仕上がります。
- ⑤ 卵に焼き色がついたら裏返してふたをし、弱火にして4～5分間、皮側をこんがりと焼く。
- ⑥ 器にあじとお好みの野菜を一緒に盛り、混ぜた⑥を添える。



食改さんのお手本を見学

西有家中学校の1年生が「魚のさばき方」を体験

今年2月9日、西有家中学校の1年生が南島原市食生活改善推進員の指導を受けて『魚のさばき方』を体験しました。

これは家庭科の授業の一環で行われ、今回で8年目になります。

あじの黄金焼きを作ろう

まずは、あじの3枚おろしに挑戦!!



1 ウロコとゼイゴをとる



2 頭と内臓をとる
思わず目をつぶってしまいます。



3 魚をきれいに洗う



4 3枚おろし
背びれの部分に包丁で切り込みを入れ、骨の上をゆっくりすべらせていく。反対側も同じようにする。



5 腹骨を薄くそぎとる
身の中央にある小骨をピンセットでとる

3枚おろしの完成です!



6月は食育月間です。「食育」とは、健康的な生活を送るために、さまざまな経験をを通して、「食」に関する知識と選択する力を「育」むことです。その実践として、南島原市食生活改善推進員による「料理ができる力」を育むことを目指した講習会の様子を紹介します。

特集

食育の環を 広げる

私たちの健康は私たちの手で