



魚を食べよう Vol.19

～日本一魚をおいしく食べるまち鳥羽～

健康福祉課子育て支援室 ☎(25)1184



保育所給食の魚料理を家庭で作ってみた

保育所給食では、地産地消の推進および鳥羽の魚についての興味を高めるきっかけとして、年に6回程度、鳥羽産の魚を使用した給食を提供しています。今回のコラムでは、6月に実施した鳥羽産鯛を使用した料理を家庭で作った様子を紹介します。

鳥羽産鯛のマヨチーズフライ



材料 (大人2人分)

鯛(切り身): 150g マヨネーズ: 大さじ1・1/2
塩: 少々 パン粉: 20g
パセリ: 少々 揚げ油: 適宜
粉チーズ: 大さじ1

作ってみた

- ① 鯛は一口大に切り、塩で下味をつける。
- ② パセリは水気をふいて、みじん切りにする。
(ドライパセリの場合は、そのまま使う)
- ③ ②と粉チーズを混ぜ合わせる。
- ④ ①にマヨネーズをからめる。
- ⑤ ③を加えてからめる。
- ⑥ パン粉をまぶす。
- ⑦ 油で揚げる。



食べてみた ふっくらした鯛に、サクサクのマヨチーズの衣がよく合い、おいしかったです。保育所給食でも、6月11日に鳥羽産の鯛を使用し、この料理を提供しました。鯛の身もやわらかく、子どもたちの好きな味ということもあり、みなさんよく食べてくれました。さわらやスズキなど、他の魚も使い、定番メニューとして取り入れていきたいと思います。

※広報とばにて教育・農水・健康福祉部門の食育担当者が魚の食べ方や、学校・保育所給食の献立紹介など、魚をおいしく食べるための情報を発信していきます。次回は9月号に掲載予定です。

「浮いて待て！」
水難事故での人命救助といえば海上保安庁の印象が強いと思いますが、実は消防署にも水難事故に対応する「水難救助隊」があり、潜水隊員は日々厳しい訓練に取り組んでいます。

もし、家族や友人、あなた自身が水難事故に遭ったときにとるべき行動は何だと思えますか？そこで今回、消防署の水難救助隊から、命を救う技「浮いて待て」を伝授します。

「浮いて待て」とは、着衣状態で海や川に転落する水難事故に遭った際に、できるだけ体力を使わずに救助を待つ手法であり、ポイントは四つあります。

① 大きく息を吸い空気を肺にため、水面に仰向けの状態になり、あごを上げて上を見ます。

② 手足を水面から出さず、大の字にして、体の力を抜きます。

③ 靴は浮きの役目があるので、履いていれば脱がないようにします。



「浮いて待て」を実演する潜水隊員



訓練に励む潜水隊員



「ういてまて！」
YouTube動画
提供 日本財団
海と日本プロジェクト

④ 声は出し続けてはいけません。声を出すと肺の空気が少なくなり沈んでしまいます。

以上が「浮いて待て」のポイントです。小学校のプール授業で指導も可能です。連絡をお待ちしています。

なお、助ける立場になった場合は、浮き輪や大きめのペットボトルなどの浮くものを投げることで、119番通報することを第一の行動としてください。

浮き輪などを持たずに飛び込んで助けに行くのは非常に危険です(毎年多くの助けに行つたかたが溺れています)。

最後に、ぜひ友だちやお子さんと一緒に動画をみてくださいます。助かる確率が格段にアップします。あと、大人のかたはお酒を飲んだ後の入水はやめましょう。



vol.2

消防本部予防室
☎(25)9688



@TOBA_FIRE119
鳥羽消防公式
Instagram