



魚を食べよう Vol.1



～日本一魚をおいしく食べるまち鳥羽～

健康福祉課健康係 ☎(25)1146

鳥羽市食育推進計画では、子どものころから魚を食べることに慣れ親しむことで、地産地消の推進や豊かな食生活の形成、健康増進につながるよう、「日本一魚をおいしく食べるまち鳥羽」をキャッチフレーズとし、魚食の推進に向けた取り組みをしています。

昨年度(令和2年度)の取組紹介

おさかな料理教室

小学3～6年生の親子を対象に、鳥羽マルシェ職員から魚の調理を学ぶ教室を開催しました。



とばっ子給食

市内保育所では、鳥羽の食材を使用した「とばっ子給食」を実施し、7月にはさわら、10月にはすずきを使用しました。7月に実施した献立のレシピを紹介します。



さわらのカラフル焼き

すずきのホイル焼き

さわらのカラフル焼き

材料(大人2人分)

- さわら：2切れ
- 酒：少々
- 塩：ひとつまみ
- こしょう：少々
- にんじん：30g
- コーン(缶詰)：20g
- パセリ：少々
- マヨネーズ：大さじ1と $\frac{2}{3}$



作り方

- ① さわらを酒、塩、こしょうで下味をつける。
- ② にんじん、パセリはみじん切りにする。
- ③ ②とコーンをマヨネーズで和える。
- ④ 魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、さわらを並べて焼く。
- ⑤ 途中でさわらの表面に③を塗り、色よく焼く。

今後の予定

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。隔月で記事を掲載予定です。

鳥羽市食育推進計画の基本目標

1. 適切な食生活の推進

食からこころとからだの健康づくりをはじめましょう
～みんなで実践こころとからだにおいしい食事～

2. 食育活動の推進

生活の多様性と伝統、家庭と地域、生産と食卓がつながる食育活動を実践しましょう
～日本一魚をおいしく食べるまち鳥羽～