魚を食べよう Vol.2

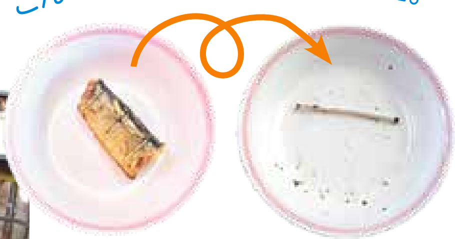
～日本一魚をおいしく食べるまち鳥羽～

教育委員会学校教育課　☎㉕1265

骨付きの魚を上手に食べよう！

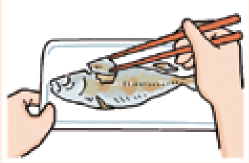
　魚には、子どもたちの成長期に必要なたんぱく質、カルシウム、DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA（エイコサペンタエン酸）がたくさん含まれています。学校給食では、鳥羽の子どもたちが魚をおいしく食べることができるよう調理方法や味付けに工夫して月に4回程度、給食に魚を出しています。

　また、骨付きの魚を上手に食べられるようになってほしいという思いから、学期に１回程度、骨付きの魚を出しています。学校の掲示物や給食だよりなどで魚の上手な食べ方なども紹介しています。



こんなにきれいに食べられました。

学校では上手な食べ方を示しています。



家庭でも、頭や骨の付いた魚をきれいに食べる練習をしてみましょう。

とばびと活躍プロジェクト

トバゴト

健康福祉課長寿介護係
（生活支援コーディネーター　杉浦徹）
☎㉕1186

Vol.10

トバゴトQRコード

キーワード
#牡蠣でつながる
#鳥羽の地域共生社会

　今回のトバゴトコラムは、鳥羽の魅力の一つである「牡蠣」を通じて生まれた水産会社と高齢者の介護施設（デイサービス：以下、デイ）による「地域共生社会」のお話です。まず大前提として、デイは入浴施設や娯楽施設ではありません。介護保険法のもと、人それぞれ異なる背景のなかで、その人が有する日常生活能力の〝維持向上〟に努める居場所です。つまり、デイは介護予防や健康維持のため、自ら作業や活動、運動などを能動的に行う（能動性を引き出す）場所です。そこでもし、デイでの作業や活動が鳥羽の地域のなかにある「役割」や簡単な「仕事」であれば、鳥羽の「担い手不足」と「社会参加を通じた介護予防」の2つの課題を解決する手段になるかもしれません。

　そこで今回、牡蠣いかだに用いるロープ結びの簡易作業とデイの活動がつながる試みを行いました。水産会社としては、事前にロープが結んであることで、いかだ上での作業負担が減り、デイでは高齢者が社会の中で活躍する（介護予防）活動をつくるという相互利益を生みました。また、水産会社からお礼として、高齢者に牡蠣が贈られ、デイでは牡蠣を調理して食べる役割（活動）も生まれました。このように、一見つながらない両者がつながることで、鳥羽の「海の恵み」と「ひと」がますます魅力的になるコトが生まれていきます。こんなつながりの一つひとつが地域共生社会への第一歩だと思います。