


食育ママだより

令和6年2月
三輝ふれんず No.220
NPO 法人食育ママ

暦の上では春を迎えましたが、1年の中で最も気温が低い時期です。コロナウイルスの感染もまだまだ続いており、風邪やインフルエンザが流行する季節でもあります。体調を崩さず元気に過ごすために十分な睡眠やバランスのよい食事をとり、体の抵抗力をつけていきましょう。

🐟 さかなをたべよう!! 🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟🐟

キッズキッチンセミナー「子どもと水産物の未来について」に参加しました。2050年人口が100億人超えると食料が70%以上多く必要になる!と。大半は畑の農産物。現在、海から人間が食べているのはわずか2%だそうです。漁業では減らないように上手に獲る、消費者は無駄なく上手に食べることがとても重要になるようです。



魚は頭や骨など廃棄物が多く食べる肉の部分が半分と捉えがちですが、例えば「アジ」の頭・中骨・あばら骨でスープを作ると目玉や頬っぺたを美味しく食べられ1.5倍食べることができる、サバの缶詰は骨ごと食べられるので1.7倍になります。その分、魚を獲らなくてもよいという未来の

食料資源の確保に繋がることをお聞きしました。なるほどですね。

また、子育て世代の水産物消費嗜好動向調査では、世界一の魚食国家を誇っていた日本の水産物の年間1人当たりの摂取量は20年前の約40kgをピークに近年では23kg近くにまで減少し、肉類には10年ほど前に逆転され30kgを超えて増加中。また、若い世代ほど水産物の摂取量が少ない実態もあるようです。

必須アミノ酸や魚油に含まれるDHAやEPAなどの栄養を考えると成長期の子ども達にはバランスよく食べてほしいと改めて思います。

また、同調査では、学校給食において以前は魚種や料理が幅広く、満遍なく提供され食べられていたものが、特定の魚種サーモン、マグロ、ブリに、家庭の料理においても寿司、刺身、焼き魚、揚げ物に、缶詰ではツナ缶と特定の種類に大きく偏る傾向が見られたそうです。



みなさんの食卓では週に何回魚を食べていますか?
お料理の工夫はしていますか?

日本の海には3000種類の魚がいて、500種類が食べられるそうです。魚屋さんで、スーパーの鮮魚コーナーであまり手に取らない魚はありますか?お店は消費者の要望に応え「簡単・時短」「手軽・気軽」に食べられるよう加工して、最近は煮魚・焼き魚も並んでいます。

将来、自立した食生活ができるよう様々な調理法でいろいろな魚食を体験してほしいですね。食育ママのキッズキッチンでは魚食の体験にも力を入れていきたいと考えています。



◆イワシの梅煮 (骨まで食べられますよ)

材料 いわし3尾 酢大さじ3 水4カップ
煮汁(水150ml 梅干し大2個 生姜1片 酒大さじ2)
砂糖大さじ1 しょうゆ大さじ2 みりん大さじ1)

作り方

- ① イワシは頭を落とし内臓をとりのぞいて塩水で洗う。
- ② イワシの水分を拭き取り、酢水で5分ほど茹でる。
- ③ 生姜は薄切り、梅干しは種を取り包丁で粗く刻む。
- ④ フライパンに煮汁の材料を全て入れ煮立たせ、イワシを入れる。
- ⑤ 落としぶたをして弱火で20分煮る。煮汁が少なくなったら完成(途中、スプーンで煮汁を回しかける)

※イワシは酢で下茹でしたり、梅干しと一緒に煮込むと、骨までやわらかくなります。梅干しは好みで刻まなくてもOKです。

❖❖食育ママを応援してください!! 賛助会員募集❖❖

食育ママは、子どものたくましく生きる力を育てることを目的に、子ども自身が様々な食の体験をする「キッズキッチン教室」を開催しております。皆様のご理解とご賛同をいただきながら、今後一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援ご協力の程よろしくお願い申し上げます。
個人年会費一口3000円(一口以上) 団体会員一口5000円(一口以上)



連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで
TEL 0238 (22) 3616
URL / <http://yonezawanet.jp/shokumama>



食育ママで検索