

令和8年1月19日

せいさん食育情報

第22号

◎親子お魚さばき方教室を開催しました

△ 三豊郡漁業組合連合会（観音寺市農林水産課）

親子お魚さばき方教室



日時 令和7年8月7日（木）

場所 観音寺総合高等学校 食物実習室

対象 観音寺市・三豊市の小学生親子 34名

内容 観音寺総合高等学校食物系列3年生32人が講師を務め、鯵のさばき方と鯛と鰯を使った『鯛のスティックポテトフライ』や『鰯のキンパ』の作り方を調理しながら説明しました。



参加者は各テーブルに分かれ、新鮮な鰯を一人3匹ずつ三枚おろしに挑戦し、さばいた鰯を使って簡単料理の紹介及び試食を行いました。



参加した子供たちは『魚をさばくのは難しいけど楽しかった』などと話していました。



今月の健康情報メモ



★まずは単位を確認しよう！★

100g、100ml、1袋、1食等商品によって単位が異なります。単位を確認し、自分が実際に食べたり飲んだりする量に換算して活用しましょう。



栄養成分表示 100ml当たり	
エネルギー	20kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	5g
食塩相当量	0.1g



1本分(500ml)のエネルギーは、 $20\text{kcal} \times 5 = 100\text{kcal}$

活用しよう！栄養成分表示



●肥満ややせの予防のため、食品のエネルギー値と体重をチェック！

エネルギーの取りすぎは肥満に、不足はやせにつながります。BMIも確認してみましょう。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

目標とする BMI (kg/m^2)
18~49 歳: 18.5~24.9
50~64 歳: 20.0~24.9

●たんぱく質、脂質、炭水化物の量を見て、食事の質をチェック！

惣菜や弁当を選ぶときは、特定の栄養成分に偏らないように選びましょう。主食・主菜・副菜を意識するとバランスよくなります。

●高血圧予防のため、食塩相当量をチェック！

食塩相当量を確認し、選び方を工夫しましょう。

食塩摂取量の目標は、1日 **男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満** です。

栄養成分表示 1パック当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

※1・2 日本人の食事摂取基準 2025 年版より