

令和6年11月19日

## せいさん食育情報

第8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



## 親子お魚さばき方教室

日時 令和6年7月25日（火）  
場所 観音寺総合高校  
対象 観音寺市・三豊市内親子（小学生以下）  
人数 16組

内容 総合高校の生徒さんを先生に、親子が<sup>あじ</sup>鰯のさばき方を教えてもらいました。

鰯を使ったレシピで調理実習を受け、自分が捌いた鰯を材料と一緒に持ち帰りました。

子どもは最初、怖いと言いながら魚をさばいていましたが、2匹、3匹とさばいていると慣れてすぐに上手にさばけるようになって良かったという声が聞けました。



レシピのようにお家でも料理にチャレンジするぞ!



## 今月の健康情報メモ

## 健康づくりのための睡眠ガイド 2023

～運動、食事等の生活習慣と睡眠について～

### 毎日をすこやかに過ごすための 睡眠5原則

- からだところの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を
- 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて
- 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを
- カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好品とのつきあい方に気をつけて
- 眠れない、眠りに不安を覚えたなら専門家に相談を

寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。

就寝直前の夕食や夜食習慣も眠りを妨げるため、食習慣も併せて見直しましょう。

詳細は

厚生労働省 [ぐっすりガイド](#)

で検索!

