



育
情報発信

元気モノモノ通信

保健センター
☎67・1151

今年度4回にわたり、「食育」についての情報と簡単メニューの紹介をします。健康な生活を送るため、食生活を見つめ直してみませんか。

6月は食育月間

近年の生活環境は大きく変化し、いつでもどこでも好きな物

を買って食べることができません。生きるために「食」は大切です。自由に食べ物が手に入る環境だからこそ、望ましい食事のあり方を身につけることが大切です。

国では6月を食育月間として広報・普及活動を行っています。皆さんも食育について話題にしてみませんか。

毎月16日は「食育の日」

「食育」は改まって取り組むものではなく、日々の食卓から学んで自然に身に付くものです。しかし現代は、食卓を通じて家族とのかかわりが少なくなっているといわれています。

家族で囲む楽しい食卓は、貴重なコミュニケーションの場です。規則正しい食習慣、季節感のある食事や箸の持ち方のマナーなど、家庭の食卓から発信してください。

簡単メニュー紹介

【どんどん焼き】

〈材料：4人分〉

ごはん400g 卵4個 ミックスベジタブル120g
しらす干し20g ピザ用チーズ40g ハム4枚
しょうゆ 小さじ2 こしょう 少々
サラダ油 大さじ2

〈作り方〉

- ①ミックスベジタブルはゆがく。
- ②ハムは1cm角に切る。
- ③ボールにごはんとすべての材料、調味料を入れて混ぜる。
- ④フライパンに油を熱し、4等分にしたたねを流し入れる。軽く押えながら両面をこんがりきつね色に焼く。



「ニセモノ岩」

水槽の中にある大きな石や岩はほとんどニセモノ、ということをご存じですか。小さな水槽の中の石は本物を使っています。大きな水槽は重い岩を持ち込むのが大変なので、ほぼすべ

が作り物です。
このニセモノ岩、FRPとい



学芸員 小林龍二

竹島水族館
☎68・2059

う強化プラスチックでできています。FRPは船をつくる材料などの素材です。水槽の裏側に回って見れば一目瞭然。ペランペランのポコポコした薄い板に岩のような色が塗ってあるカラクリです。

同様にテーブル状のサンゴもFRPで、掃除の時は一つひとつを取り外して洗える仕組みに

なっています。裏側には番号が書いてあり、洗ったニセサンゴは番号順に穴に差し込めばまた元通りです。

大きな水族館のトドやセイウチの水槽は、FRPでは動物たちの強い力で破壊されてしまうため、中までコンクリなどの材料がまったGRPという素材を使います。

このニセモノ岩、素材に石や岩っぽい色が塗ってあるので、掃除をするほど塗装がはげてしまします。平成4年に作られた水槽のニセ岩も、「汚れのない

キレイな水槽を！」と思う飼育員たちの強いブラッシングにより、あちこちで塗装がはげて、黒い岩が徐々に白くなってきています。岩だけでなく水槽の壁も地色が見えているところもあります。

今度水族館に来る時は、そんなところもご覧になって、ぜひ、飼育員に掃除の苦勞を聞いてみてくださいね。

