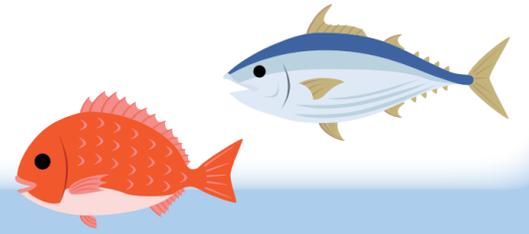


鹿児島島の旬の魚を食べよう！

日本人の魚介類の消費量は、年々減少傾向にあり、魚離れが進んでいます。鹿児島は、多種多様な海の幸にめぐまれているので、栄養豊富でおいしい旬の魚を食べてみませんか？



鹿児島島の魚

タイ（鯛）



旬の時期：春
料理（例）：煮つけ、カルパッチョ等

カツオ（鰹）



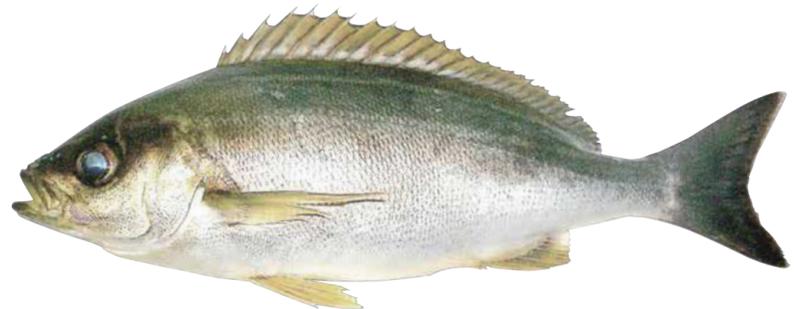
旬の時期：春
料理（例）：たたき、刺身等

キビナゴ（黍魚子）



旬の時期：春
料理（例）：南蛮漬け、天ぷら等

イサキ（伊佐木）



旬の時期：夏
料理（例）：焼き魚、唐揚げ等

魚には、たんぱく質やDHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)など色々な栄養素が含まれています。



毎年 6 月は「食育月間」 毎月 19 日は「食育の日」

鹿児島市の食育ホームページには、食に関する情報がたくさんあります。アクセスして、ぜひご覧ください。

みんなの食育 鹿児島

検索



かごしま市ホームページ「健康・福祉」のカテゴリー→「食育」→「みんなの食育」

<http://www.city.kagoshima.lg.jp/syokuiku/index.html>

鹿児島市保健政策課 問い合わせ TEL 099-803-6861

リサイクル適性の表示：紙ヘリサイクル可