



## 『 家族との会話で楽しい食事 』

家族そろっての食事の時間、おいしい料理と楽しい会話で過ごしていますか？  
家族の時間は、家族間のコミュニケーションを図るのにもっとも適した時間です。  
この時間にテレビを見ながらの“ながら食べ”をしてしまうと、家族の会話が減り、大切なコミュニケーションの時間がとれなくなってしまいます。  
また、テレビが気になって食事の手が止まってしまうこともあります。どうしても見たい番組がある場合は録画して、あとで見るなどの工夫をし、なるべくテレビを消して食事をしましょう。



### ★旬の食材★ 「ブリ」



冬（12月～2月）に多くとれる脂ののったブリを「寒ブリ」といいます。ブリは成長とともに名前が変わる出世魚で、地域によって呼び名も違いますが、関東では小さいものから、ワカシ → イナダ → ワラサ → ブリ と呼ばれています。

おいしいブリの見分け方は、ウロコがしっかりとついていて、エラは赤く鮮やかなもの・腹に張りがあって押してもブヨブヨしないもの・背側が濃い緑色、腹側は淡い緑色で頭から尾にかけて1本の黄色の線がハッキリとあるものです。

ブリは照り焼きにしたり、大根と煮てもおいしくいただけますね

