

平成21年3月31日

日本海学研究グループ支援事業
「食育フェスタ ～お魚をたべよう、お米を食べよう～」実施報告

「食育研究会 いただきます！」
代表 澤井 保子

申請事業の目的

食（魚）育フェスタ お魚料理コンテストを開催することにより、さかなを中心とし日本海型食生活が、おいしくかつ健康的だと感じる場にする。

日本人の食卓に欠かせない魚を取り巻く環境について知って、みんなで何ができるかを多面的に考える場にする。このことから環日本海への興味につなげる。

実施内容および結果・考察

1. お魚の塗り絵コンテスト、お魚、お米を使ったお弁当コンテスト実施

2. 食育フェスタ開催

開催日：平成21年3月22日（日）10時半～14時半

開催場所：CiC5階 いきいきKAN 多目的ホール

3. 参加者数

主として未就学児童とその親を中心に約120名

4. 働きかけ

①「将来の親」、「地域」の気づきの誘導

富山短期大学生 18名（スタッフ、寸劇担当）、雄峰高校生15名（煮魚、海鮮鍋調理）の協力を要請。その他多数の後援、協賛、協力を得た（フェスタ案内チラシ参照）

②米、野菜、魚を中心にした日本型食生活が日本人にとっては健康食であることを伝達

それぞれの食材をバランス良く摂ることの大切さ、また、食材の持つ栄養を削ることなく頂く工夫の大切さ、たとえば米では、一分づきのものにはほぼ玄米に近い栄養を有しているが、普通の炊飯器で炊ける、などの紹介。一分づきの米の試食では、意外と美味しいとの意見あり。栄養を無駄にしない食べ方の一例を知っていただいたのではないかと思います。また、カレー風味の海鮮鍋には、すり身、しろえび、そして野菜がたっぷり入っており、一品で手軽に栄養がとれる献立として採り入れていただけるのではないかと期待している。

③魚に対する興味の喚起

- ・さかなの塗り絵コンテスト実施：288作品の応募あり、児童は塗り絵が大好きとのこと。
- ・魚と米を使ったお弁当コンテスト実施：応募が少なかったのは残念でした。これは今後の課題である。
- ・お箸の持ち方、魚の食べ方講習実施：予想以上に親が興味を示していた。意外なところに親の不安をみた感じがした。こどもではなく先ず親が習得して日頃から実施することの大切を伝えた。
- ・煮魚等の魚料理の美味しさ体験：煮魚はやむを得ず頭と内臓をとったが、一匹丸ごとに近い状態に固執した。特に若い年代の魚離れが懸念されている昨今、このような体験を通して魚食への興味が高ま

る事を期待した。その結果かなりの割合で、「このフェスタに参加して魚、そして魚料理に興味があった」との意見があり、まずまずの成果と考える。

・富山湾の魚に関するクイズ実施、その他、パネル展示、魚料理レシピ展示、富山湾海中の四季を放映

④自分で作ったものの美味しさ体験、協力することの楽しさ体験

参加者が協力しあって長い太巻きずしを作り、一緒に食べる体験の場の提供を行った。

⑤「いただきます！」の大切さ、食事バランスの大切さを気付く場の提供

⑥環境保全の大切さの喚起（楽しく、簡単に）

寸劇「水は命 ～愛のリレーできれいな川、海を守ろう～」で楽しく訴えた。

内容：お魚はおいしい、健康によい、海はつながっている、お魚を守るためそして私たちのためにもきれいな川、海は大切、ゴミをすてないように・・・、

資料配布：家庭排水と環境汚染について

⑦フェスタ関係者一同紹介

参加者のみなさんに、特に厨房で目立たないところで料理を作ってくくださった学生さん、そして大勢の力添えでなりたっているフェスタであることの気づきを期待して・・・

5. 参加者意見

- ・孫の食事に魚料理を増やすように努力しようと気付いた。
- ・子ども達にお米やお魚への興味をもっともってもらうために、この様な催しを続けてください。
- ・ゆったりとした時間の中で、手作りの料理と一緒に楽しむ幸せ、家族団欒という感じがしました。子ども達の顔が輝いていたのが印象的で、来て良かったな～と思った。
- ・子ども達が予想以上寸劇に興味を持っていた。
- ・カレー風味の海鮮鍋は家で作ってみたいと思った。
- ・準備に沢山の方がかかわっていて出来ることだと、ありがたく思いました。
- ・雄峰の生徒さんに料理の説明などを作りながらしていただいたらいいな～と思いました。
- ・もっともっと富山で揚がる魚を食べていこうと思います。
- ・食育フェスタで野菜等の作った人の顔も見えると良かったと思いました。
- ・野菜の料理などのレシピも欲しかった。
- ・食卓で「体に良いからたべなさい～」だけでなく、見たり、聞いたり、触れたり・・・と、大切なことだと思いました。
- ・長い太巻きずし感激でした。おはしや魚の食べ方も興味があったのでよかったです。
- ・子どもも少し興味をもてたように感じた。
- ・食事を通して、様々な人、ものがかかわっていることがわかった。また、食事の大切さ（親子のコミュニケーション、しつけなど）が分かった。

謝辞

このフェスタを開催するにあたり、多くの団体、個人の方々の協力を頂き、こころより感謝致しております。また、連日連夜、準備をしてくれたメンバーにも感謝します。また、何よりも参加してくださった親子の皆さんに感謝致します。

「食育フェスタ」

～お魚をたべよう、お米を食べよう～

2009. 3. 22

「食育研究会 いただきます！」

CiC 5階

多目的ホールにて







