

小児を対象とした魚料理教室の実践 ～おさかな探検隊～



キーワード

小学生・幼児・親子・魚摂取・魚料理

○取り組んだきっかけ

日本は四方を海に囲まれ、日本人は魚を多く摂取してきました。魚は、私たちの体では生成できない不飽和脂肪酸を含み、魚を摂取する食習慣は生活習慣病を予防する効果があり、魚や肉、植物からバランスよく脂肪を摂取することが推奨されています。しかし近年、調理や骨をとるのが面倒などの理由から肉類と比べて魚介類の摂取量は減少し、若い世代では魚離れが進んでいます。幼いころから魚を調理して食べる体験をすることで、魚の摂取頻度を増加させる機会になるのではないかと考えました。

○活動の目的

小学生の親子と幼児を対象に魚料理教室を開催し、魚の知識、調理技術の伝達、親子や友達との共食を通して、子どもたちが魚に親しみをもち、魚の摂取頻度が増加することを目的としました。

○具体的な内容

1. 大学生による魚料理教室のプログラムの考案

健康栄養学科公衆栄養学研究室のゼミ生が、「さかな丸ごと探検ノート」*を活用して教室内容を講義(魚の栄養、苦手を克服する工夫など)と魚調理(手開きいわしのかば焼き)に決定し、魚の調理(いわしの手開き)を練習しました。

*「さかな丸ごと探検ノート」(編著:足立己幸、著:竹内昌昭、発行:一般財団法人東京水産振興会(2011))

2. 小学生の親子を対象とした魚料理教室の実施

2023年7月に常葉大学キッズオープンキャンパス(浜松キャンパス)、9月に浜松市五島協働センターの講座として、大学生が講師になり教室を開催しました。参加者は、小学生19人(低学年9人、中学年5人、高学年5人)、保護者17人でした。クイズを取り入れた参加型講義を体験し、手開きをデモンストレーションしてから親子で料理

を作成し、試食しました。また、教室の前後と1カ月後にアンケート調査を行い、教室の効果を検討しました。(解析人数 小学生16人、保護者13人)



3. 幼児を対象とした魚料理教室の実施

保育園 れんりの子では、11月を「海からいただく食べ物を学ぶ」月間としており、その行事の一つとして年中児、年長児(15人)を対象に教室を実施しました。園児は、事前に保育者から、「さかな丸ごと探検ノート」を使用して、魚の生態や海の環境などを学び、後日、教室を実施しました。園児は、いわしの口やひれなどいろいろな箇所に触れてから手開きのかば焼きをつくり、給食のおかずにして全員で共食しました。



○期待される効果

小学生の魚摂取頻度に有意な増加はなかったが、親子とも魚が苦手な者はなくなりました。教室後1カ月以内に魚料理を行った小学生は約4割でした。感想から小学生は魚を料理してみたいと思っているが家庭では取り組みにくい状況であること、保護者にもいわしの手開きを知らない者がいることがわかりました。魚料理の体験が、魚調理技術の伝承、共食など親子に楽しい食育の場を提供する機会になりました。

保育園では、全園児がいわしの手開きを行い、骨があっても頑張って食べることができました。保育者から命があった魚が自分の体の栄養になる体験ができたとの感想をいただきました。この取り組みでは、保育者との連携により教室前後に学習を行い、単発のイベントに終わらず継続的な学習を行うことができました。本教室の体験が子どもたちに魚に興味・関心を持たせ、魚を摂取する習慣につながることを期待します。

本教室は、一般財団法人東京水産振興会の「魚」食育普及事業(NPO法人食生態学実践フォーラムへ委託)の一環で行われている「さかな丸ごと食育」サポーター学習会として実施しました。

教員名 小嶋 汐美

所属学部・学科 健康プロデュース学部
健康栄養学科

職位 講師



連携先

浜松市五島協働センター
保育園 れんりの子