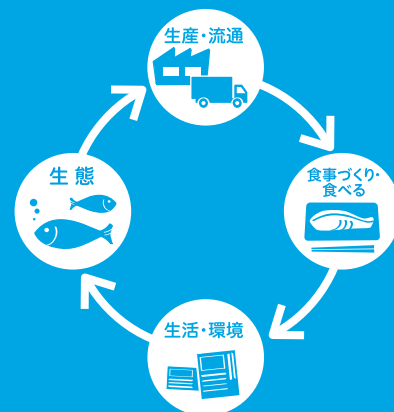


さかな丸ごと 食育 ニュースレター

2016年3月14日発行

一般財団法人東京水産振興会



リレーメッセージ 第4回

P2 『『さかな丸ごと食育』は身近なアクティブラーニング』
発行によせて 上原正子

「さかな丸ごと食育」実践報告

P6 アジの歯に注目して、丸ごと観察して、丸ごと食べる
…神奈川県横浜市

P8 自分で主食・主菜・副菜が選択でき、自己管理ができる人に
…埼玉県新座市

P10 **特集** 作りたい料理に合ったサケはどれ？
～おさかな先生と一緒にスーパーで「サケ探検」

No.

4

第4回

『『さかな丸ごと食育』は身近なアクティブラーニング』発行によせて

上原正子



はじめに

筆者は「さかな丸ごと食育」プログラム開発研究(研究代表者 足立己幸)のメンバーとして、愛知県内の栄養教諭(養成講師)と共に、「さかな丸ごと探検ノート」(以下、「探検ノート」)を活用した食育プログラムの開発を行ってきました。

これらの食育プログラムは、「探検ノート」のアクティブな学習内容が、学びの質を深めることができるだろうか等について研究した、名古屋学芸大学健康・栄養研究所の研究「実践性の高い食育教材開発に関する研究と実践—

『さかな丸ごと探検ノート』を事例に」によっても、授業実践・検証等を重ねてすすめてきました。

そして2015年3月に、それまで開発してきた食育プログラムの一部をまとめた『『さかな丸ごと食育』アクティブラーニング』を発行しました。

サブタイトルは「コラボで生まれた学習支援計画」です。文字どおり、担任や教科担任、共に研究をすすめてきた栄養教諭のコラボによって繰り返し行ってきた食育プログラムを、授業で見られた子どもの姿を通して紹介しています。

第1章には、「探検ノート」の編著者である足立己幸名古屋学芸大学名誉教授

に、『『さかな丸ごと食育』の主教材、『さかな丸ごと探検ノート』に託してきたこと』と題して、期待と活用にあたっての重視する視点を書いていただきました。第2章は「社会とつながる食育」、第3章は「縦断的・横断的に展開できる食育」、第4章は「食育の評価の提案」と、大きく4つに章立てをして、その後に授業事例を6例まとめました。

これまでの開発してきた食育プログラムの中には、学校の食育として定着して

きたものがある一方で、残念ながら1回の授業で終わってしまったものもあります。その違いは、どこにあるのでしょうか。

本稿では『『さかな丸ごと食育』アクティブラーニング』作成までを振り返り、いろいろな想いととも、継続性のあるプログラムとそうではないプログラムの違いがどこにあるかを探っていきたいと思います。

学校における食育には手引きがある

学校における食育は、文部科学省がまとめている「食に関する指導の手引」(2010)によってすすめられています。手引には食育の目標を、①食事の重要性、②心身の健康、③食品を選択する能力、④感謝の心、⑤社会性、⑥食文化の6つに分類し、それぞれの内容や、いくつかの指導事例がまとめられています(2016年4月に改訂版が発行される予定)。

小中学校ではこの6つの目標をもとに、子どもたちの食の課題にあった全体計画・年間計画を作成し、給食時間、特別活動、関連教科等で食育のプログラムが展開されています。

教科と「探検ノート」を関連させる

生活科や社会科では、野菜や米の学習をします。栽培して収穫していくそ

の過程で農業を理解し、農家の方々の苦勞や工夫に気づき、感謝の気持ちが育っていく……という学習です。授業者の自由度が高い学習です。

教科ごとに授業時間が決まっており、学習する内容も決められている中では、新しいテーマを入れることは大変難しいように思えますが、教科の目標・ねらいを踏まえ、子どもたちがもつ課題解決に向けての可能性を示すことができれば、教科内容として取り入れることも可能になります。

2012年、社会科5年の「我が国の水産業」の授業に、「探検ノート」を活用した「さかなの生態」「魚を食べる」視点の指導内容を入れることの可能性についての研究に取り組みました。H市内の7つの小学校の5年生の担任に指導案を示して、授業をお願いしました。授業後の担任へのアンケートには、「水産業と家庭の食卓を結びつけて考える子どもの姿がみられた」「魚を身近に感じている発言が得られた」等の記述があり、聞き取り調査では、「水産業の授業への子どもたちの興味が高まるのを感じた」「他教科でも使いたい」等、6名の先生から「探検ノート」を活用することについての肯定的な意見をいただきました。

同様に家庭科、特別活動での教材の可能性も研究しています。

学校における食育のネットワーク

愛知県では食育を研究する指定校事業を2001年からすすめています。その最初の指定校のT小学校は、6年目に文部科学省教育特区として、「食育科」を創設しました。T小学校が長く食育を研究できた要因の一つに、地域にネッ

トワークを広げたことがあげられます。学校の近くの「あいがも農法」農家、のり漁業組合、敬老会、郷土料理研究家、地域の店舗など等……そしていつしか学校の食育が、地域によって支えられるようになっていったのです。

その一方で、子どもたちの欠席が減る、学力が伸びる等、子どもたちの成長がはっきりした成果として見えてきたことも、食育を継続して研究することができた要因であると考えます。これにより教職員と家庭、保育園、中学校とのネットワークが自然に広がっていったのです。

T小学校の研究をすすめるにあたって、食の専門家としての栄養教諭は大きなキーマンでした。

栄養教諭のネットワークづくりを支援

2010年度から2012年度までの3年間行なわれた名古屋学芸大学・栄養研究所研究「栄養教諭の専門性向上に関する研究・実践『栄養教諭のためのワークショップ』」(主任研究員 足立己幸)に客員研究員として関わらせていただきました。

ファシリテーターを足立己幸先生が務めてくださったこともあり、毎年、20~25名の参加がありました。

ワークショップの目的は、子どもたちの食育に必要な栄養教諭の資質向上のためのカリキュラムづくりの一步を踏み出すことにあり、その目標は参加者のニーズや課題に合わせて毎年少しずつ変えていきました。

2010年度の目標は、「食を中心とした健康課題や地域社会とともにすすめる食育の在り方に関する諸課題について、分析・解決に向けてのプランづく

りを支援する」ことであり、2011年度は「質の高い栄養教諭活動のネットワークづくりをリードできるような人材を育てる」、2012年度は『『子どもへの食育』を総合的に捉えることができる資質(コーディネーター力)の向上を図るため、どのような支援が必要かを研究し、実践(学会発表等)につなげる』を目標としました。

3年間のワークショップでわかってきたことがあります。それは、①栄養教諭には食育をコーディネートしていく力が必要であり、それは学校職員間だけでなく、食育を総合的にコーディネートしていく力が必要であること、②ワークショップのような共通の課題を抱えた集団での議論の場が必要であり、参加する栄養教諭の資質を把握し、軌道修正を重ね、総合的なもの見方ができる方向に導く支援者が必要であること、③それには3年間程度の時間が必要であること、です。

3年間継続して参加した栄養教諭には論理的なもの見方、多様な考え方や価値観、全体を俯瞰して見る(見ようとする)力が身についたように感じられます。それは、学会発表に取り組む姿勢からわかってきたことです。

また、「教材とは」という教材性についても理解が深まりました。

2010年12月に名古屋市内で白表紙(最終印刷の前段階)の「探検ノート」によって、サポーター研修が行われました。ワークショップに参加していた栄養教諭の中には、食育プログラムを検討し、2011年2月に担任と協働した授業を実践された方もいらっしゃいました。「探検ノート」の教材性は栄養教諭だけでなく、教員にもわかりやすく、



『『さかな丸ごと食育』は身近なアクティブラーニング』

受け入れやすいものだと感じました。

「探検ノート」の教材性

2011年から始まった「探検ノート」を活用した食育プログラムづくりは、授業を実践しながら研究していったものです。

「探検ノート」を手にする時の子どもたちの姿には、いっぺんに魚に近づく心の動き、気持ちの変化が読み取れます。まさにそれが授業者の想いであって、学習者と支援者が同じ想いに立つ

とする教材性の基本が、「探検ノート」そのものにあるのです。それを、どう教科等に活かすかが、研究の課題です。

新たな食育プログラムを取り入れようとする場合は、活用する学年・教科等の教育活動の全体、年間の授業内容を把握しておくことが重要です。

そして、実践しようとする子どもたちの食の課題にあった教材探しをしています。

そのとき、「これを知らせたい」「これをわかってほしい」という授業者の想い

だけで食育プログラムを組むと、継続して活用できる指導案にならない場合があります。

筆者と研究をすすめてきた栄養教諭は、学校全体の食育を把握し、課題もわかっていたましたが、それらの情報を互いに共有しながら、複数人で検討を重ね、実践していきました。さまざまな考え方を指導案に反映していく。この指導案を互いに検討していく時間がとても重要だと考えています。その一部を『「さかな丸ごとと食育』は身近なアクティブラーニング』にまとめました。

アクティブラーニングの視点

2018年度から学習指導要領が改訂されるようです。そのキーワードの一つに「アクティブラーニング」があるといわれています。「主体的に取り組む」だけでなく、「知識・技能」「思考・判断・表現力」「主体性・協働・多様性」を併せ持ったアクティブラーニングのようです。

『「さかな丸ごとと食育』は身近なアクティブラーニング』は、このような動きを捉えて、食育プログラムを第2章「社会とつながる食育」と第3章「縦断的・横断的に展開できる食育」の視点から提案しています。

「社会とつながる食育」では、「おもしろい」「楽しい」がたっぷりの授業や「あった!」「あった!」「違っている……」が飛び交う授業、そして「気づく」「考える」、さらに「役に立つ」を思考し、表現する授業3例をまとめました。

社会とつながる食育プログラムのうち、2例は小学校の例です。「探検ノート」p2~3「海や川からわたしたちの食卓まで~さかなと人間と環境の循環

図」や、p20「家の中のさかな探検~保存」、表紙と裏表紙、p4~5「知っている? さかなの一生」を教材としています。授業の中では、魚は生きている、魚は家にもいる、それぞれの家には違いがあることに気がついていきます。

もう1例は中学校の授業例です。

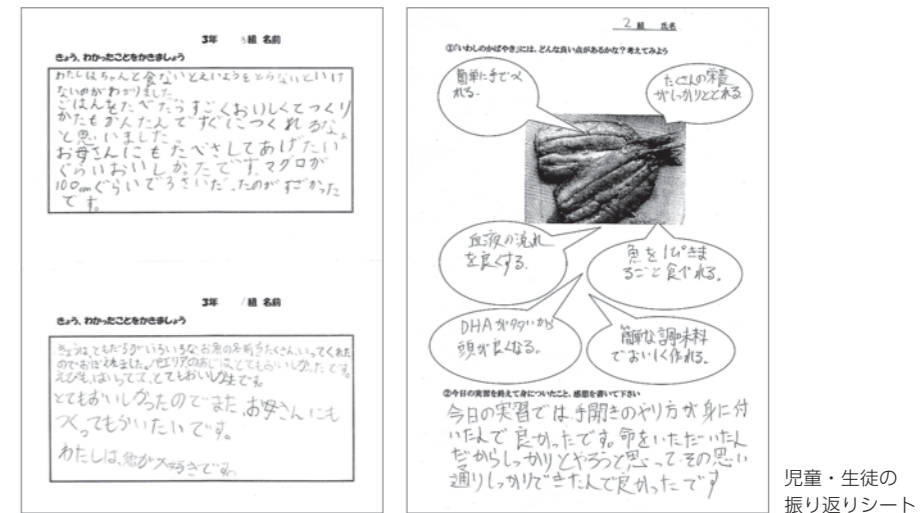
ネットワークが継続性を生む

中学校技術・家庭科の授業「イワシを手開きして、かば焼きをつくらう」は、K市内の中学校の魚の調理の授業として、5年間継続してすすめられてきています。1校で始まった授業は、市内全校で実施されるようになりました。

ここまで広げることができたのは、ネットワークを大切にしてきたことと、技術・家庭のねらいである調理する「技能」と食文化の「知識」を融合したことにあると思います。イワシ2尾を手開きにして、加熱調理をして食べるだけでなく、海から遠いからこそ、魚を貴重な食材として活用してきた昔からの料理があることを知る学習としたのです。

授業の中にこれだけの内容を盛り込むためには、教科担任と栄養教諭の協働による授業展開が必要です。食には歴史があることに気づかせたいと考える、同じ想いがありました。

ネットワークは、市内の郷土料理研究家を訪ねるところから始まりました。食の歴史を学び、地元の魚屋さんに依頼して魚を確保し、授業案を十分練り上げ、授業を行いました。その結果が、教科担任から他の中学校に伝わります。教科担任の会議で授業を報告することにより、他校にも栄養教諭とのTT授業が広がっていきます。イワシの水揚げの時期がずれてくると、地元の魚屋



児童・生徒の振り返りシート

さんでは無理になります。魚屋さんは、この授業を拡大し、継続させる意義を理解し、大手業者から仕入れることができるルートを提案してくれます。イワシを購入するネットワークができてきました。

継続的な食育プログラムは、まず、授業の流れをイメージし、この流れによって、子どもの食の課題が解決できるかを分析し、必要な資源を得るためにどんな行動をしたらよいかを考え、協働できる人との想いを共有し、そして、行動する、という手順が考えられます。

ネットワークを作り上げるにはいろいろな人の想いがありますが、学校の食育においてネットワークができるのは、想いの中心に子どもがいるからだと感じます。

上原正子 (うえはらまさこ)

愛知みずほ大学短期大学部教授。管理栄養士。小中学校、給食センターなどを経て、1997~2008年3月まで愛知県教育委員会に勤務。学校給食の行政指導、県内小中学校の食育に携わる。その間、「食に関する指導の充実のための取組体制の整備に関する調査研究会協力者」(文部科学省)、「食を通じた子どもの健全育成のあり方に関する検討会」(厚生労働省)、中央教育審議会専門委員(初等中等教育分科会)など食育に関わる国の委員を歴任。2008年4月から現職。現在、西尾市、清須市の食育推進委員会委員長。

今後に向けて

今、新たな取り組みとして、「探検ノート」を活用したリーフレットを作成中です。前述した社会科の授業で否定的な意見は、「教科書と副読本があり、これ以上、机上には置けない」という理由でした。

「探検ノート」のコンセプトを盛り込んだ「活用しやすいリーフレット」が作成できればと思っています。そして一人でも多くの子どもたちの教室に届き、魚大好きな子が増えることを願っています。

『「さかな丸ごとと食育』は身近なアクティブラーニング』は一般財団法人東京水産振興会研究事業2014年度「さかな丸ごとと食育」プログラム開発研究(研究代表者 足立己幸)の一環として実施されたものであり、以上の研究は次のメンバーとの共同によって実施された。足立己幸、伊興田敬子、西尾素子、林紫、丸山真奈美。

アジの歯に注目して、丸ごと観察して、丸ごと食べる

実践者：鈴木和子（横浜歯科臨床座談会会員・管理栄養士） 2015年11月27日

神奈川県
横浜市



神奈川県横浜市、相模鉄道・希望ヶ丘駅から、急な階段の坂道を上っていると、青空の先に大きな十字架が見えました。カンパウンド長老キリスト教会希望が丘教会附属めぐみ幼稚園、今日の訪問先です。

「食カリ」さんを中心に、お母さんたちと一緒にすすめる

本日のプログラムは、「お魚丸ごと食べてみよう」。アジの歯に注目して、よ〜く観察し、その後、お母さんが扮する魚屋さんに持っていき、目の前でおろしてもらおう。そして、塩焼きにして、みんなで食べる、というものです。まず、その魚屋さんに扮するお母さんのための、「魚のおろし方教室」が開催されました。

この準備を中心になってすすめているのが「食のカリキュラム委員」さんたち

です。通称「食カリ」。めぐみ幼稚園では、管理栄養士の鈴木和子さん（さかな丸ごと養成講師）を中心に、「楽しい食事のカリキュラム」と題して、毎月テーマを決め、さまざまな食育活動を行っています。この活動を、鈴木さんや先生方と一緒にすすめているのが、食カリさんです。

地下の調理室に行くと、りっぱなアジがたくさん届いていました。「では、皆さん、アジを一尾ずつお取りください」鈴木さんのデモンストレーションが始まりました。食カリさんたちは手際よく、まな板代わりの牛乳パックや新聞紙を準備し、鈴木さんをサポートしています。食カリさんに、委員になった理由を聞くと「子どもと一緒に食のことが学べるし、子どもの好き嫌いを克服したいという想いがありました。委員にならなくても学べるけど、歴代のお母さんたちもすごく楽しそうにやっていたし、何よりも自分がやっていたら、子どもが食に興味を持ってくれると思ったから」と話してくれました。

そうこうしているうちに、きれいにさばかれたアジが次々できてきました。「今日は外で焼くので、火が通りやすいように、あらかじめ飾り包丁をいれましょう」という鈴木さんの言葉で、アジの背に刃が入れられました。

たくさん命を食べている〜食物連鎖

鈴木さんと一緒に、子どもたちが集まっている1階の教室に移動しました。さっそく「さかな丸ごと探検ノート」を配布。探検ノートp4〜5の「知っている？ さかなの一生」を見せて、「マグロはね、みんなより生まれたときは小さかったのに、20歳になるとすごく大きくなって500kgにもなるんだよ」と鈴木さんが説明します。「お相撲さんは、大きい人で200kgくらいだから、その2人以上だね」鈴木さんの言葉に、子どもたちの大きな歓声が上がりました。

「では、この大きなマグロが何を食べるかっていうと…」アジのイラストが出てきました。「アジ！」一斉に答える子どもたち。「マグロはアジの命を食べ



「こわい〜」「こわくないよ」アジの口に指を入れ、おそろおそろ触ってみる。



アジを焼く園長の田名綱仁先生。自分のアジがわからなくならないように、じっと見つめる子どもたち。



お弁当箱にはチカラ（主食）とチョウシ（副菜）。お魚上手に食べられるよ。

て大きくなって、アジはもっと小さなお魚やプランクトンの命を食べて大きくなって、そしてみんなは、そういうたくさんの命を食べているんだね。

アジの歯に注目！

鈴木さんの話は続きます。「今日は、このアジを丸ごと1匹食べますよ。みんなは歯のカリキュラムで、口の中をいつも見ているけれど、お魚の中に歯はあるのかな？」「あー」「魚にも歯がなかったら、かめないじゃない？」「そうですね。今日はそのお話を、丸森歯科医院の先生たちがしてくれます」。丸森歯科医院の先生たちは、めぐみ幼稚園で20年以上、鈴木さんとタッグを組んで食育をすすめています。「虫歯の予防」が叫ばれる前から、6歳臼歯を大切に活動を行ってきました。

丸森史朗先生が登場しました。「今日は、アジさんをお願いして、ちょっとお口の中を見せてもらおうと思います。アジさん、見せてください」助手の吉泉香さんが、アジの口を開いて子どもたちに近づけると、「きゃあ〜！」「ふくらんでー」「歯が見える」と声が上がります。さらに、「アジの口を触ってみます。うん？ 何だか、引っかかる。ざらざらする。上にも歯がありそう。でも痛くない」子どもたちの視線は、吉泉さんが

持っているアジに集中し、息を飲むように見入っています。「痛くないところは、アジの鼻です。後で触ったときに、よ〜く見てごらん。鼻の穴が2つ開いているから」と丸森先生。「きゃあ〜！」アジへの興味は最高潮に達しました。「お母さんたちからアジをもらったら、アジの歯を触って、鼻の穴を見つけてください」。

アジの丸ごと塩焼きを作って食べる

園庭では、園長の田名綱仁先生が火を起こし、お母さんの魚屋さんも準備万端。子どもたちは手を洗ってから、アジを1尾ずつ受け取りました。最初はこわごわ、でも興味津々で、アジの口を広げます。「ちっちゃい歯だね。ペロの横にあったよ！」「手触りがいい〜」「目ん玉飛び出しそう！」「ウロコが出てきた〜」。こわごわと触っていた子も夢中になってアジと格闘していました。

存分に観察した後、魚屋さんでおろしてもらいます。お母さんたちは、朝しっかり練習したので、手つきもよくバッチリ！その後、アジに塩をふり、園長先生のところで焼いてもらいました。

焼き上がったアジは皿に入れて、それぞれの教室に持っていきます。年中さんのクラスに行ってみました。「みんな、チカラとチョウシのお弁当を持ってき

た？」と佐藤理恵子先生。チカラ？ チョウシ？ 何かと思って子どもたちのお弁当箱をのぞくと、ごはん野菜が入っていました。つまり、チカラ（力）は主食で、チョウシ（調子）は副菜。さらに佐藤先生が「今日のカラダは何ですか？」と聞きます。「魚！」と一斉に返事が返ってきました。カラダ（体）は主菜なので、この園では日頃から、チカラ・カラダ・チョウシ（＝主食・主菜・副菜）のそろった食事を食べるように学習しているそうです。「チカラにカラダにチョウシ、3つそろって元気号♪」の歌の後、元気に「いただきます」をしました。

丸ごと見て食べられる魚の魅力

「お肉だと口を広げて歯を見ることなんてできませんが、丸ごとのお魚だと、顔も目もあって、歯も鼻もあるってことがわかります」と鈴木さんは言います。「魚の消費量が減っているからって、ハンバーグにしたり加工品にしたりするのはなく、そのままのおいしさを伝えたいと思っています。丸ごとだからこそ、命をいただいているということも、実感として伝わるんですね。めぐみ幼稚園では、これを親子や地域の人たちと一緒に実践しているということが特徴です。小さいときの体験は、一生の宝になるはずですから。」（取材：越智直実）



鈴木さんの包丁さばきを、熱心に見つめるお母さんたち。



鈴木和子さん（左、さかな丸ごと食育養成講師）。子どもたちはもちろん、お母さんたちからも「和子先生」と親しまれている。「ちゃんと食べられる大人になってほしい」その想いで続けているという。右は、鈴木さんと一緒に実践している管理栄養士の鶴池香織さん。

自分で主食・主菜・副菜が選択でき、自己管理ができる人に

実践者：西川和美（新座市保健センター主査栄養士・管理栄養士） 2016年2月9日

埼玉県
新座市



埼玉県南部、東京都との県境にほど近い新座市の保健センターを訪ねました。周辺には田畑が多く、のどかな雰囲気が残っています。

ソーシャルクラブ「シナモン」

新座市では、精神障がい者の仲間づくりや社会参加を促し、地域で生活できるように支援することを目的として、ソーシャルクラブ「シナモン」の事業を行っています。現在では、統合失調症の方が、毎週火曜日に、調理実習、散歩、レクリエーションなどの活動に参加しています。今日はその一環として、魚を主菜にした食事づくりが行われます。

「シナモンは、地域で暮らす精神障がい者と社会をつなぐ場であり、ここを通過点として、社会に出るためのスキルを身につけることを目標にしています。仕事を始めて、シナモンを卒業する方々もいます」と、スタッフとして関わっている精神保健福祉士の益子和枝さんは言います。

献立は、多数決で、みんなで決める

シナモンの調理実習について、中心になってすすめているのが、主査栄養士の西川和美さん（さかな丸ごと養成講師）です。「献立は、調理実習の2〜3か月前に、メンバーとスタッフの多数決で決めるんですよ」西川さんの言葉にびっくりしてしまいました。まず、主食・主菜・副菜・汁物（デザート）に分けて、食べたいものを自由に挙げてもらうそうです。いつも、料理の候補が、ホワイトボードの上から下まで埋まってしまうくらい。出そろった後に、季節はどうか、組み合わせはどうか、時間内に調理可能かななどを西川さんがアドバイスし、最終的には多数決で決定。今回は、ブリが旬で、ダイコンも安いということから、主菜はぶり大根。副菜はハウレンソウとニンジンの白和え、主食はごはん、に決まりました。

ここで、さらに驚いたのは、メンバーが主食・主菜・副菜についてわかっている、ということです。「長い方で9年継

続して来ているので、主食・主菜・副菜については知っているという前提ですめています」と西川さん。「メンバーの中には、高齢の親御さんと暮らしている方もいます。今後一人で生活しなければならなくなったときに、自分で全部作れなくても、主食・主菜・副菜がそろった食事が選択できるように、自分自身で健康管理ができるように、それが願いです」。

ブリは成長に応じて、呼び名が変わる

調理実習前のレクチャーが始まりました。西川さんが、ホワイトボードに、小さいものから大きいものまで、4つのブリのイラストを貼ります。「この中で、どれがブリでしょう？ ブリって大きい魚だから最後のかな？」今度は、「イナダ」とか「ハマチ」などという名前を書いた紙を、ブリのイラストの横に貼りました。「いろいろな名前がついていますね。知っている名前はありますか？」という西川さんの問いに、「メジロ。鳥みたい」との声が聞こえました。「うん、うん」「そうだねえ」スタッフが相づちを打ちます。ブリは、稚魚から成魚まで、魚の成長に応じて異なる名前と呼ばれる出世魚で、縁起がよい魚として扱われていること。また、関東と



ダイコンの乱切りをするメンバー。



調味料も全部、自分たちで計量する。



針ショウガをのせて、ぶり大根が完成。

関西では呼び名が違うことが説明されました。

魚の脂肪は液体で、血液サラサラ効果

「メタボリックシンドローム（メタボ）って聞いたことがありますか」と西川さんが問いかけます。「さかな丸ごと探検ノート」p10〜11を見せながら、「ここにあるのはイワシですが、イワシもブリも背が青い魚で、健康によい栄養がたくさん含まれています」と話しかけました。実は、以前にシナモンに在籍していたメンバーで、入院中は3食きちんと食べていましたが、退院後に好きなものを買って食べるという生活を送った結果、肥満や脂質異常症などが生じるようになった人がいるそうです。

「魚は冷たい海の中を泳いでいるので、固まりにくい液状の脂肪を保っています。この脂肪は、メタボなどの予防に役立つ成分が含まれています。豚肉のロースなどの脂は白い固まりだけど、魚の脂は固まらないでしょう」ここにも、自分で健康管理できる人になってもらいたい、という西川さんの願いが感じられました。

食事づくりの達成感を大切に

さて、調理実習が始まりました。3つの班に分かれ、ぶり大根、ハウレンソウ

とニンジンの白和え、みそ汁、目玉焼きゼリーを作ります。この日は欠席の人もいたので、各班メンバー2人に対して、ボランティアを含むスタッフは3人という構成でした。

「目の前に完成形ができて、しかもそれをおいしく食べることができる。これが食事づくりの醍醐味。ですので、手を出しすぎない。手を出すというよりは促すことに徹し、達成感を味わってもらえるようにしています」と西川さん。ただし、統合失調症の人は疲れやすく、体調を崩すこともあるので、その配慮は必要だそうです。そして、褒めて認めて、自信につなげる。これは病気の人だけでなく、誰もがそうです。

ダイコンの乱切りは、スタッフが見本を見せ、その後、メンバーが切っていきます。どの方も、包丁さばきがよく、手馴れているように感じました。そのことをメンバーのAさんに告げると「料理は家でときどきやっているから」というお返事でした。メンバーのBさん、今は一人暮らしだそうです。「料理は好き。体調がよいときは作るけど、魚はあまり食べない。でも、今日はみんなで作ったからおいしい。自分一人じゃできないから。こういうちゃんとした食事、久しぶりなんだ」と言っていました。シナモンに来ることで、共食の楽しさも、おいし



精神保健福祉士の益子和枝さんのあいさつで、みんなでいただきます！

さと一緒に味わっているのでしょう。

「食」は、どんな人でも、人と人をつなぐ、大切なツール

西川さんは言います。「シナモンは統合失調症の方を対象にしたものですが、一般のプログラムと大きく区別はしていません。ハードルが高すぎず、家でできそうと思える体験をし、QOLの向上につなげたいと思っています。食は、病気であるないに関わらず、どんな人でも、どんなライフステージの人でも、人と人をつなぐ、大切なツールです。ここに来て、みんなで献立を立て、食事づくりをし、おいしかったねと言って共食をする。食べるものがあることで、話題がはずんだりもします」。シナモンでの西川さんたちスタッフの姿勢は、子どもセミナーでも、大人のセミナーでも通じるものだと、深く共感しました。

（取材：越智直実）



西川和美さん（さかな丸ごと養成講師）。管理栄養士として新座市に入所して18年。「ありがたい」と言ってもらえる、人の役に立っていることが実感できるのがやりがいだと言う。



「さかな丸ごと探検ノート」を見ながらレクチャーを聞くシナモンのメンバーとスタッフ。

作りたい料理に合ったサケはどれ？

～おさかな先生と一緒にスーパーで「サケ探検」

「豊海おさかなミュージアム第20回子ども食育セミナー」は、水産の専門家（おさかな先生）と一緒に、ミュージアム近隣のスーパーマーケットに出かけ、自分たちで作る主菜料理の食材の買い出しをしました。いつものセミナーと違う展開、違う雰囲気の中での、子どもたちの探検の様子です。



「サケ探検」は、子どもたちが決めた

「調理する食材も買いに行きたい！」今年度後半の「子ども食育セミナー」の計画を立てる話し合いに参加した子どもたちの発言です。「えっ、買い物？」その場にいたスタッフは、ちょっとまどってしまいました。しかし、子どもたちの希望をできるだけ取り入れたセミナーにしたいと、今回のセミナーで挑戦することにしました。ミュージアムから一番近いスーパーは徒歩で往復できる距離ですが、安全性を考えて引率者をどう確保しようかと思案していました。そんな中、子どもセミナーの前日に毎回実施している大人セミナーで、参加者と共食しながら時節の魚情報を提供している一般社団法人漁業情報サービスセンターの石井さんと緑川さんと、3人が協力してくれることになりました。この3人の魚に関する専門知識を子どもたちにも伝えてほしいと、「おさかな先生」と命名（リピーターの子もが名付け親

です）。おさかな先生に確認しながら、子どもたちに気づいてほしい内容を「サケの探検シート」としてスタッフが作成し、それを活用しながら探検することになりました。



探検ボードにはさんだ3班のワークシート。「今日食べたサケは、2~3日前に北海道でとれたサケであること」を発見し、みんなに報告した子もいる。

発見したことを忘れないように「サケの探検シート」を活用する

いつものセミナーの受付場所であるミュージアムで、今日の学習の目的やスケジュールを確認したのち、おさかな先生と顔合わせをしました。3つの班の班長さんを中心に、おさかな先生も交えて班ごとに集まり、① 班で作りたいサケ料理（塩焼き、バター焼き、照り焼き）のレシピを見ながら1つ選択。② 自分が担当したい係を決定し、いざ出発です。今日は、どのサケ料理も、レシピに書かれた主材料は「生ザケ（塩漬けにしてい

ない国産のアキサケ）」でした。スーパーに行く道々では、子どもが交互に、サケについておさかな先生に質問します。わかったことは忘れないうちに、班長が首から下げている探検ボードに挟んだ「サケの探検シート」に記入していきました。「(子)おいしいサケはどんなの～？」「(おさかな先生)皮が銀色で液が出ていない身が赤いもの」「(みんな揃って)じゃあ、おいしくないサケは～？」「(おさかな先生)身が白かったり、皮に色がついていたりするものかな」「(おさかな先生)スーパーにあるサケが全部まずいサケだったらどうする？ 1つ3000円のサケしかなかったらどうする？」なんて、おさかな先生も楽しそうです。スーパーでは、運搬係がかごを持ち、発見係を先頭に売り場を



探検ボードを班長が持ち、買いたいサケを目指して、スーパーへいざ出発！



生ザケ発見！「皮が銀色のものがおいしいよ。」



わからないことは、店員さんに質問！



レジで。おつりもちゃんともらったよ。

全員が発見係になっています。サケの他、調理に使う調味料もかごに入れ、レジに並びます。ここでは、副班長が肩から下げたお財布で支払いです。おつりもレシートも真剣に受け取っていました。3班は、買い物終了後に、スーパーのさかな探検のため、再度サケ売り場に戻りました。「あーっ、サケがカニになっている！」大きな驚きの声に、まわりのお客さんも何事かとのぞき込んできます。私たちのために、たくさん準備し並べてあった生ザケが売れ、空いた場所にズワイガニが並べられていたのです。

「サケ以外にどんな魚が売られているかな。カニの他にどんな魚が売られている？」「切り身の生ザケの他に、どんなサケが売られているか探してみよう」おさかな先生の声かけで、売り場を

いねいに探検する子どもたち。男子ばかりの1班は、「忙しい時間帯なので、お子さんたちの質問には対応できないかもしれません」と、打ち合わせの段階でスタッフに話していた店員さんが、店頭で子どもの質問に答えてくれていました。「(子)サケの産地が北海道ということは、どこでわかるんですか？」「(店員)お店の中で、パック詰めするとき、産地表示をここに貼りつけます」と、表示を見せながら説明してくださいました。いくつか質問する中で、「(子)サケはどうやって獲るんですか？」の問いに、ちょっと戸惑った店員さんに代わり「定置網！」と回答したのは、おさかな先生でした。

主菜は子どもが調理、主食・副菜・汁は食育リーダーが調理する



食育リーダーと一緒に、グリルで生ザケを焼く。

運搬係が大事に運んだサケを、自分たちで決めたサケ料理に調理します。1、3班はバター焼き、2班は塩焼きに、おさかな先生もエプロンをつけ、サケ料理のレシピを見ながら子どもたちと一緒に挑戦です。料理に合った主菜皿はどれがよいか、つけ合わせのプロックローは、料理によって位置が違うなど、食育リーダーさんに教わりながら盛りつけまで行いました。今回は買い物に時間をとられたため、主菜以外の料理は食育リーダーさんが準備してくれましたが、盛りつけは子どもたちです。「さあて、ごはんでも盛りつけよっかな」と、いつもの学習会で手順を覚えた子は、自分からごはんを盛りつけるなど、協力しながら食卓を整えました。

今日は大きなテーブルを全員で囲んでの共食です。1年生のあいさつで食べはじめると、「少し食べさせて」と、あちこちでサケ料理の交換がはじまりました。調理する班がなかった「照り焼き」は、「食べたい」という子どもの声を聞いたリーダーさんが調理してくれて、皆で一口ずつ食べました。「照り焼きおいしい！でもやっぱりバター焼きかな。やっぱ両方おいしいや！」などの声が聞こえました。



できあがり！おいしそうだね。



後片づけは手慣れたもの。流れ作業で効率よくできる。

■ 子どもセミナーは、豊海地区の皆さんに見守られ、実施できる

スーパーで、買い物をしながら、子どもたちを笑顔で見ているご年配の女性がいました。なんと、昨日の大人セミナーに参加されていた方です。「11時頃、ミュージアムの子どもたちが買い物に来ると聞いていたので、その時間に合わせて私も買い物に来てみたの。皆、一生懸命に買い物しているわ。かわいいわねえ」まさか、本当に、子どもたちの様子を見に来てくださるなんて、感激です。

おさかな先生からは、次のような感想が寄せられました。「サケの種類を事前にもっとよく把握してから出かけるべきであった。生ザケと塩ザケの違いが上手く理解できなかったと思う。特に、低学年は背が低く、生ザケが見つけない売り場であった。難しいと思うが、スーパーに交渉できればよかったし、

店員さんに売り場に立っていただければよかったと思った」「食事づくり実習の調理にもっと参加させた方がよいのではないか。特に、高学年は物足りないのでは」「食べるスピードが、高学年と低学年では異なるので、時間配分が難しいと感じた」「サケの皮は、大人は残すことが多いのに、皮まで食べる子が多く意外であった」「質問がたくさん出て、熱心に学習していた。班としてまとめ、積極的に取り組んでいた」

セミナーの参加者も、サポートして下さるリーダーさんも、皆、地域の方々です。おさかな先生もスーパーの店員さんも、豊海地区で働く方々です。ミュージアムの食育セミナーが、こうして地域の方に見守られ実施できることに感謝するとともに、継続していく大切さを実感しています。

(文責：高橋千恵子(さかな丸ごと食育専門講師))

TOPICS 旬のお魚学校 — 海藻おしば教室

豊海おさかなミュージアムでは、2015年12月19日(土)に「旬のお魚学校第一回海藻おしば教室」を開催しました。海藻おしば教室は、これまでミュージアムの夏のイベント企画として計4回開催してきましたが、2015年度はクリスマスカードや年賀状を制作してみたいとの要望もあり、冬のイベント企画としても開催することとなりました。

参加者は近隣の家族など総勢34名。当日は、海藻おしば協会の野田三千代会長が、海の森のはたらきや日本各地の海

の森の情景、かわいい海の生き物の紹介など映像を用いてわかりやすく講義していただき、その後、参加者全員で海藻を使用した年賀状やクリスマスカード制作に取り組みました。参加者からは、「海藻について知らないことが多く興味深かった」「年賀状は親戚や学校の先生にぜひ送りたい」などの感想が寄せられました。



▲色とりどりの海藻でカードを作ったよ！

TOPICS スギヤマカナヨさんからの応援メッセージ

「さかな丸ごと探検ノート」やこのニュースレターの表紙のイラストを描いてくださっているのは、絵本作家のスギヤマカナヨさんです。スギヤマさんから、編著者の足立己幸氏への手紙を、本人の許可を得て掲載させていただきます。

(前略)

東日本大震災後、漁業に携わる方々は、未だに苦しい思いをされていることと思います。そんな中、このように「さかな丸ごと食育」が子どもたちに広がり、多くの成果が出ているというのは、何よりのエールだと思います。

近所のM小でも、校長先生と栄養士の先生のタグで、さま

ざまな、さかな食育が展開されています。山口県の漁師さんから、その日にあがった魚を50匹ほど持ってきていただき、体育館に並べて観察したり、魚をきれいに食べるコンテストなどが行われています。金メダルの子は表彰されて、きれいに骨だけになった魚の写真も展示されます。私の息子は1年生のとき、「きれいに食べる」をとりちがえて、骨まできれいに平らげ、お皿の上に何も残らず、失格になってしまいました。

(中略)

このすばらしい「さかな丸ごと食育」の取り組み、そして成果を、皆さんにお伝えしたいと思います。

■ 編集後記

このニュースレターが、皆さまの今後の実践活動の一助となれば幸いです。上原正子氏、鈴木和子氏、高橋千恵子氏、西川和美氏のご尽力、並びにスギヤマカナヨさまの応援メッセージに感謝申し上げます。(M)

編集 OCHI NAOMI OFFICE

発行

一般財団法人東京水産振興会

〒104-0055 東京都中央区豊海町5-1 豊海センタービル7階 tel : 03-3533-8111 fax : 03-3533-8116

<http://www.suisan-shinkou.or.jp/>