

「豊海おさかなミュージアム」食育セミナー

さかなパワーを丸ごといかした食事づくり

豊海にすてきなおさかなミュージアムがあることを知っていますか？

ミュージアムでは、毎月1回(金曜日)に学習会(食育セミナー)を実施しています。学習会では、さかなの良さを確認しあったり、その良さを活かした食事について考えたり、実際に作って食べて本当かどうか確認したり、学習しあったことをミュージアムの展示とおし地域に情報発信しています。

※ 今年度前半の、食育セミナーは下記の通り計画しています。
申込順に受け付け、定員になり次第締め切りますので、どうぞお早めに、お申し込みください。

お待ちしております。

| 月 | 日 | 曜日 | 大人セミナーのテーマ | 内容 |
|----|-----|----|------------------------------------|---|
| 4月 | 10日 | 金 | さかなを食べる利点を探検する | 日本人にとって「さかな」は良い食べ物だといわれています。その答えを自分の食生活で検証してみましょう。 |
| 5月 | 8日 | 金 | 丸ごと1尾をおろしてかつおのたたき作り | 丸ごとかつおをさばき、4本の柵を切ります。家庭でも作りやすいようにフライパンを使ってたたきを作ります。 |
| 6月 | 12日 | 金 | 本枯節のかつお節を削り、最上級のだし汁の味を知ろう | 家庭でかつお節を削っていますか？ 本物のかつお節の香りと味、だし汁の色、味、香りを体得しましょう。 |
| 7月 | 10日 | 金 | さかなの栄養を最大に引き出す食事づくりのポイントとは | さかなの栄養を引き出す食事とは、栄養バランスの良い食事です。日常生活で実践しやすいポイントを確認しましょう。 |
| 9月 | 4日 | 金 | 自分の適量を知っていますか？ 弁当箱をものさしに見つけましょう | 食べる人にとり適量の食事が、弁当箱をものさしに活用すると簡単に確認できます。家族全員の健康管理に役立ててください。 |

場所 豊海おさかなミュージアム 〒104-0055 東京都中央区豊海町5-1 豊海センタービル2階

時間 10時～13時 15分前から受付いたします。

内容 ①「さかなと人間と環境」のつながりを考える口話または演習
② さかなを主菜にした健康な食事作りと共食

参加できる人 大人(ひとりでも、お友達と一緒にでも) 各日15名(先着順です)

講師 豊海おさかなミュージアム管理栄養士・さかな丸ごと食育専門講師 高橋千恵子 先生

参加費 無料

持ち物 筆記用具、エプロン、ハンドタオル、上履き、三角巾(バンダナ)
(これまで参加したことある方は「さかな丸ごと探検ノート」、初めての方はミュージアムで準備しています)

申込方法 申込書に記入し、下記までFAXまたはメールで送ってください。

* 参加した人は、NPO 法人食生態学実践フォーラムと東京水産振興会がすすめている「さかな丸ごと食育サポーター」の受講カードを受けとることができます。

「さかな丸ごと食育サポーター」となって、身近な人に、探検・発見したさかなパワーを伝えてください！

申込先・問合せ

一般財団法人 東京水産振興会(担当 木村)

TEL:03-3533-8111 FAX:03-3533-8116

✉ アドレス kimura-kyfish@blue.ocn.ne.jp

「豊海おさかなミュージアム」食育セミナー

さかなパワーを丸ごといかした食事づくり

参加できる日に○をつけてください。

| 参加申込み (○×) | 月 | 日 | 曜日 | 大人セミナーのテーマ |
|---------------|----|-----|----|------------------------------------|
| | 4月 | 10日 | 金 | さかなを食べる利点を探検する |
| | 5月 | 8日 | 金 | 丸ごと1尾をおろしてかつおのたたき作り |
| | 6月 | 12日 | 金 | 本枯節のかつお節を削り、最上級のだし汁の味を知ろう |
| | 7月 | 10日 | 金 | さかなの栄養を最大に引きだす食事づくりのポイントとは |
| | 9月 | 4日 | 金 | 自分の適量を知っていますか？ 弁当箱をものさしに見つけましょう |

氏名

性別

住所

電話番号

FAX 番号

メールアドレス

※記載頂いた情報は当会事業以外の目的で使用することはありません。

申込先・問合せ・アクセス

一般財団法人 東京水産振興会 振興部(担当 木村)

電話/ファックス 03-3533-8111 / 03-3533-8116

メールアドレス kimura-tyfish@blue.ocn.ne.jp

住所 〒104-0055 東京都中央区豊海町5-1 豊海センタービル7階

ミュージアム <http://www.suisan-shinkou.or.jp/museum/>

ホームページ

