

# 「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をとおし地域に情報発信しています。

※ 今年度後半の、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
10月	2日	金	ミュージアムで取り組む「さかな丸ごと食育」とは	さかなは人間にとって良い食べ物なの？ 自分にとってはどんな食べ物でしょう。さかなを例に、人間と食べ物と環境の関係を見つめ、さかなの良さを考えてみましょう。
11月	13日	金	「主食・主菜・副菜」を大事にするミュージアムの食事作り	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。日常の生活で実践しやすいポイントを確認しあいましょう。
12月	11日	金	魚っておもしろいーぶりを例に	出世魚、祝儀魚、年取り魚、正月魚… 数多くの名前を持つ「ぶり」は、私たち日本人の文化や生活とかかわりの深い魚です。知らなかった「ぶり」の魅力を学びましょう。
1月	15日	金	自分の適量を作って食べて確認	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。
2月	5日	金	さかなパワーを伝えたいーミュージアムを小学生に紹介すると？	「さかなパワー」を、自分の生活に取り込むために、また、このパワーをもっともっと活かした元気で魅力的な地域にしていくために、地域のさかな探検をしてみましょう。子ども達に、どんな「さかなパワー」を伝えたいですか？

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
	10月	2日	金	ミュージアムで取り組む「さかな丸ごと食育」とは
	11月	13日	金	「主食・主菜・副菜」を大事にするミュージアムの食事作り
	12月	11日	金	魚っておもしろいーぶりを例に
	1月	15日	金	自分の適量を作って食べて確認
	2月	5日	金	さかなパワーを伝えたいーミュージアムを小学生に紹介すると？

名前(ふりがな)	
性別	男 ・ 女
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ございません。

## 申込先・問合せ・アクセス

一般財団法人 東京水産振興会(担当 木村)

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

メールアドレス kimura-kyfish@blue.ocn.ne.jp

〒104-0055 東京都中央区豊海町 5-1 豊海センタービル 7階

