

# 「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	8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。
5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。日常生活で実践しやすいポイントを確認しましょう。
6月	3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本の柵を切りだします。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。
7月	8日	金	ミュージアムでかまぼこ探検	日本の伝統的な魚加工品である「かまぼこ」について学びます。 私たちになじみ深い「蒸しかまぼこ」を作ってみましょう。
9月	9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。

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。受付後、振興会木村よりご連絡いたします。

\* 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	8日	金	ミュージアムで取り組む「さかな丸ごと食育」とは
	5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
	6月	3日	金	丸ごと1尾をおろしてかつおのたたき作り
	7月	8日	金	ミュージアムでかまぼこ探検
	9月	9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

氏名

性別

住所

電話番号

FAX 番号

メールアドレス

申込先・問合せ・アクセス

※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。

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-kyfish@blue.ocn.ne.jp](mailto:kimura-kyfish@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  
ホームページ <http://www.suisan-shinkou.or.jp/museum/>

