

# さかな丸ごと食育ニュースレター

2021年1月5日発行



## リレーメッセージ 第13回

P2 子どもの共食と食育 衛藤久美

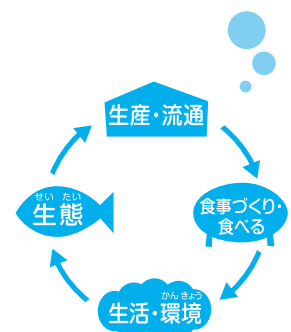
### 実践のわ

P4 まずは食べて、おいしさを知ってもらう  
命をかけて自然と向き合っている漁業者に報いるために  
… 新潟県新潟市

P6 手づくりのデジタル絵本・かるたを使って  
遊びから学ぶ

支援者の学生も学習者の園児も、  
共に育つ「さかな丸ごと食育」  
… 京都府相楽郡精華町

P8 丸ごと「豊海おさかなミュージアム」



No. 13

# 子どもの共食と食育

衛藤久美

## ▶ 子どもの共食・孤食の現状

誰かと食事を共にする(共有)することを「共食」<sup>1)</sup>、逆に一人で食べることを「孤食」といいます。平成30年度に全国規模で実施された調査<sup>2)</sup>では、日頃食事を一人で食べる小学生は、朝食では約2割、夕食では1割未満いることが報告されました(図1)。またその割合は学年が上がるにつれて高くなり、高校生の場合、朝食では6割以上、夕食では約4割が一人で食べています。この調査はコロナ禍になる前に実施された調査ですので、現在はまた少し状況が異なっているかもしれません。

このように、小学生では孤食をしている子どもが、特に朝食において一定数いるものの、中学生・高校生に比べると家族と一緒に食べる機会が多いという現状があります。中学生・高校生になると、子ども自身も家族も忙しく、家族と食事をする時間を作るのが難しいことが考えられます。小学生のうちに、家族と一緒に食べる機会をなるべく多く持ち、学年が上がって共食する機会が少なくなったときに「できるだけ家族と一緒に食べたい」と感じる子どもに育てることが重要です。

## ▶ 共食は食育として推進

国の第3次食育推進基本計画(平成28年度～令和2年度)<sup>3)</sup>にも、「朝食または夕食を家族と一緒に食べる『共食』の回数の増加」「地域等で共食したいと思う人が共食する割合の増加」の2つの目標が位置づいています。家族そろって一緒に食べることは大切であると感じている人は多くいますが、家族はそれぞれ忙しかったり、スケジュールが合わなかったりして、そろって一緒に食べる機会を作るのが難しいのが現状のようです。また共食する相手は家族に限ったことではなく、友人、同僚、地域の人などの食事でも共食にあたります。近年は子ども食堂なども増え、家族以外の人と地域で共食することの重要性も指摘されています。そのため、国の食育として、家族や地域の人等と一緒に食べる機会を増やすことが推進されています。

## ▶ 共食することのメリット

食育として共食を効果的にすすめていくためには、共食することにはどのようなメリットがあるかを、エビデンス(根拠)に基づいて情報発信することが大切です。共食に関する研究は数多くされており、日本人を対象とした共食や孤食に関する研究を調べ、共食のメリットを整理した結果

が、「食育ってどんないいことがあるの?」というパンフレット(図2)にまとめられました。農林水産省のホームページ<sup>4)</sup>より、無料でダウンロードが可能です。

2000～2018年に公表された62の研究論文を整理した結果、共食することや孤食をしないことは、

- ◎ 自分が健康だと感じている(からだの不調がない、心の健康状態がよい等)
  - ◎ 健康な食生活(主食・主菜・副菜のそろった食事をしている等)
  - ◎ 規則正しい食生活(朝食欠食が少ない等)
  - ◎ 生活リズム(起床時間、就寝時間が早い等)
- と関係していることがわかりました。

今回、分析に用いた研究はある一時点での状況を分析した結果ですので、共食したから健康になる、健康な食生活になる、といった因果関係までは言及することができません。日常的に共食する、あるいは孤食しない生活を送っている人は、健康であり、健康的な食生活を送っていて、生活リズムも規則正しい、といった生活を送っている人々であると言えます。

## ▶ 共食すること、魚を食べることの関係

これらの62の研究論文の中で、家族と一緒に共食すること、魚を食べることの関連を検討していた研究を2つご紹介します。いずれも小学生や中学生を対象とし、共食すること、魚摂取の頻度や量に関連があることが報告されていました。1つは、朝食や夕食を週3回以上共食する小・中学生は、共食が週2回以下の者に比べて、魚をよく食べる者の割合が高いという報告<sup>5)</sup>です。もう1つは、朝食を保護者と一緒に食べる中学生は、兄弟姉妹と一緒に食べる者や一人で食べる者に比べて、魚や

水産物の摂取量が多いという報告<sup>6)</sup>です。前述のとおり、共食することは健康的な食生活に関連することが多くの研究で明らかになっていますが、健康的な食生活の具体的な内容として、魚を多く食べることが含まれていると考えられます。

## ▶ 食育セミナーは「共食の場」

ここまで説明してきた「共食」とは、誰かと一緒に「食べる」ことを指していました。実際に共食や孤食に関する研究や実践の多くは、一緒に「食べる」ことに着目して行われてきました。しかし、足立己幸氏は、共食は「食事を作る行動」だけではなく、「食事を作る・準備する行動」(以下、食事づくり行動とする)や、「食関連の情報を受発信し、食を営む力を形成する行動」の共有も含まれることを指摘しています<sup>7)</sup>。

この視点での共食、すなわち3つの食行動の共有から東京水産振興会が行っている「子ども食育セミナー」や「食育セミナー」を考えると、まさに、一緒に作り、一緒に食べ、共有している食事について情報交換を行う場であり、3つの食行動を共有する「共食」の場になっていると言えるでしょう。

## ▶ 食育セミナー参加が家庭での食事づくり行動の共有を増やすきっかけに

筆者の卒業研究生が、毎年「子ども食育セミナー」や「食育セミナー」に参加させていただき、学習者の皆さまと一緒に学ばせていただいています。そのご縁で、「子ども食育セミナー」に参加したことのある方を対象にアンケートやインタビューを実施させていただきました<sup>7)</sup>。そこから見てきた食育セミナーと共食のつながりをご紹介します。

子ども食育セミナーに参加したことのある小学1～6年生の保護者の方23名に、子どもが食育セミナーに参加する前に比べて、どのような食行動が変化したかをアンケートで尋ねた結果を図3に示しました。朝食や夕食を家族そろって食べる頻

度が増えたと回答した方はほとんどいらっしゃらず、「変わらない」と大半が回答していました。一方で、子どもに料理を教えたり、手伝ってもらったりする「子どもが料理の手伝いをする頻度」、すなわち食事づくり行動を共有する頻度が増えたと回答した方は約4割いました。

その後のインタビューより、食育セミナーに参加したことで、子ども自身ができることがわかり、家での手伝いにつながっていることがわかりました。具体的な食事づくり行動の変化の内容は、「手伝いの内容が変わった」(ごはんをよそうだけではなくアジのつば抜きを行う、箸や皿を並べるから調理を手伝う等)、「自分から手伝おうとするようになった」「料理を作っていると声をかけてくる」「手伝ってという意欲的に手伝うようになった」などが挙がりました。

これらのことから、食育セミナーに参加し、他の参加者やスタッフと魚料理を作り、食べ、情報交換する行動を共有することで、「やったことがあること」や「自分ができること」が増えたと子どもが感じ、家庭で家族と一緒に食事づくりを行う行動の

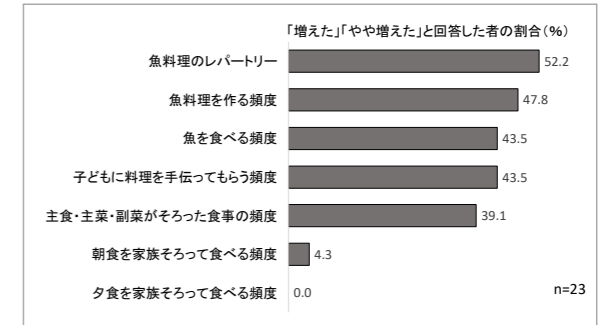


図3 子ども食育セミナー参加による保護者の食行動の変化(文献7を基に作成)

実践につながっていると考えられました。

## ▶ まとめ

このように共食は、子どもの食育との関わりが深い食行動です。現在、東京水産振興会の食育セミナーはオンラインで実施されており、同じ場所で参加者が一緒に作って食べることはまだ叶いません。各家庭で同じ料理を作る、各自で作った料理をオンラインで画面越しに共有する等、場所は共有できなくても、時間と気持ちを共有することができる、新しい共食スタイルとなっています。各家庭においても、在宅勤務の増加や外出・外食頻度の減少等により、家族で食事をする回数がこれまでよりも増えた方も多いかもしれません。新しい生活様式にあわせた共食スタイルを、各自、各家庭、各食育の場で見つけてみてはいかがでしょうか。

## 【参考文献】

- 1) 足立己幸：家族と“食を共にすること”共食の大切さ、内閣府 食育推進室 親子のための食育読本、pp.13-21 (2010)
- 2) 公益財団法人日本学校保健会：平成30年度・令和元年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書、pp.54-55 (2020)
- 3) 農林水産省：第3次食育推進基本計画 <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kannrenhou.html>
- 4) 農林水産省：「食育」ってどんないいことがあるの? <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/attach/pdf/index-30.pdf>
- 5) Kusano-Tsunoh Atsuko, et al.: Effects of Family-Togetherness on the Food Selection by Primary and Junior High School Students: Family-Togetherness Means Better Food, The Tohoku Journal of Experimental Medicine, 194 (2), 121-127 (2001)
- 6) Sugiyama Shinichi, et al.: Breakfast habits among adolescents and their association with daily energy and fish, vegetable, and fruit intake: a community-based cross-sectional study, Environmental Health and Preventive Medicine, 17 (5), 408-414 (2012)
- 7) 小川綾香：児童の食育セミナー参加による保護者の食行動の変化(指導教員：衛藤久美、武見ゆかり、林美美)、平成28年度女子栄養大学卒業研究論文(2016)

## 衛藤久美(えとう くみ)

女子栄養大学専任講師。博士(栄養学)。専門は、公衆栄養学、栄養教育論、国際栄養学。主な研究テーマは、子どもの共食や食事でのコミュニケーションに関する研究、地域・学校における食育の評価等。

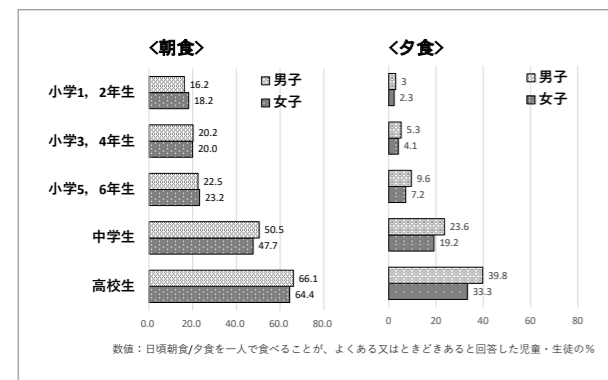


図1 食事を一人で食べている状況(文献2を基に作成)



図2 「食育」ってどんないいことがあるの?(農林水産省)<sup>3)</sup>

# まずは食べて、おいしさを知ってもらう 命をかけて自然と向き合っている 漁業者に報いるために

実践者：大西健美  
(新潟県農林水産部水産課)

新潟県  
新潟市



2011年に東京水産振興会が送付した「さかな丸ごと探検ノート」をずっと大事に取っておいてくださり、この「探検ノート」を使って「にいがたのお魚をたべよう！」(マダイとブリの2種)というリーフレットを作成。新潟県内の305校に約7万枚を配布したという大西健美さん(新潟県農林水産部水産課)に、お話を伺いました。今回は新型コロナウイルス感染防止のため、オンラインによる取材です。

## リーフレットで新潟の魚を知り、給食で食べる

オンライン取材ははじめて。ドキドキして画面にアクセスすると、PCの向こう側にマスクをした大西さんがいました。「リーフレットの制作は、農林水産省が

行っている『国産農林水産物等販売促進緊急対策事業』に基づき実施しました。この事業は対象魚種が限られていて、その中からマダイとブリを選びました。学校給食で使うとなると、供給面で安定していることが大前提ですし、マダイとブリは新潟県でも漁獲量が多かったからです」と大西さん。

リーフレットは、教育委員会をとおして照会をかけ、県内の小・中学校305校に配布。9月2日からは、学校給食への県産水産物の提供が開始され、給食の前にリーフレットの紹介と新潟おさかな大使「さかなクン」からのメッセージ映像が映し出されました。

「この日の阿賀野市立分田小学校メ

ニューは、ごはん、みそ汁、マダイの塩焼き、キャベツの昆布和え、牛乳です。栄養士さんの話だと、マダイの素材の味を感じてもらうためにシンプルに塩焼きにしたそうです。子どもたちからは『身がふわふわ!』『今まで食べた魚の中で一番おいしい!』『やっぱりマダイはおいしい!』など、うれしい感想が聞きました。

## 魚の産地としての新潟を認識していない

「ブリなら氷見、カニなら福井や金沢、タイなら愛媛というように、『新潟の魚といたら何?』と聞いて答えられる新潟の人は少ないです。新潟の魚のイメージが定着していないのではないかと思います」と大西さんは言います。

その理由の一つとして、新潟県産の水産物が、県内のスーパーマーケットなどで取り扱われる量が少ないということが挙げられます。「地元で取り扱ってもらえるように、意見交換やスーパーの水産担当者を対象にした県水産物のさばき方教室などを実施していますが、なかなか難しいです。スーパーではチラシをうつので、何週間も前にどんな魚が入荷するかがわかっていなければなりません。そうすると確実に確保できるもの、大量に獲れるものなど、県産ではない北海道



いよいよ、いただきます! (「さかな丸ごと探検ノート」p32-33)



大西健美さん(新潟県農林水産部水産課)。子どものときに魚のおいしさを知ることが、長い目で見たら漁業者のためになる、と話。自身の小学生の子どもたちにも、新潟県産の魚を食卓に出すようにしている。

産などに偏りがちです。魚を扱う小売店や量販店には、「魚は常にある」という考え方をなくしてもらいたい、「旬のものがあつたら儲けもの」くらいに考えてほしいですね。

それでも、少しずつではありますが、大西さんたちの地道な努力が実り、スーパーには地場産の小さなコーナーや、漁業者が対面で販売する機会が増えてきているそうです。

## 子どもの頃から食べているものは、自然と大人になっても食べ続ける

制作したリーフレットの裏には、「さかな丸ごと探検ノート」のp32~33「いよいよ、いただきます!」の部分を引用して、「骨があってもこわくない!」と題した魚の食べ方の紹介をしています。

「子どもの頃から魚を食べ、おいしさを知っていれば、自然と大人になっても食べ続けるのではないのでしょうか。逆に小さい頃に、魚は面倒くさい、骨が怖いと思ってしまうと、ずっと魚から遠ざかってしまいます。お箸を使って上手に骨を取って食べることができるようになれば、そのおいしさも倍増するはず。リーフレットには、新潟県産の魚を紹介するとともに、魚を上手に食べることができるようになってほしいと、食べ方を掲載しました」。魚は骨があるのが当たり前、でもからだによい食

べ物だ、ということを知っているに知ってほしいという願いが、このリーフレットには込められています。

## 厳しい自然と向かい合い漁をする漁業者が評価されるように

大西さんは北海道の大学を卒業後、新潟県庁に水産技師として入庁。水産業改良普及員や水産海洋研究所研究員などを歴任して現職についています。その21年間の仕事をとらえて、漁業者が魚のおいしさやよさが十分に知られていないといった理由で評価されず、生活が成り立たないような値段しかつかないということに、憤りを感じていると言います。

「漁業者が魚を獲るという行為はとても簡単なことではなく、命をかけて厳しい自然と向き合っています。その魚の値段が正当ではないということに、行政担当者としても、大変胸を痛めています。まずは食べておいしさを知ってもらうこと。そしてそれは、若ければ若いほど長い期間、魚を食べてもらえるということ。食べた人のからだにもよく、魚の需要にもつながります。「食育」は、私たち

行政と家庭が一緒になってやるべきことだと思っています」。

## 「さかなと人間と環境の循環図」は海から食卓までの全部を視野に入れることができる

先に書いたように9年もの間、「さかな丸ごと探検ノート」を大事にとっておいてくださった大西さん。その理由を尋ねました。「漁師さんの苦労というのは、なかなか伝わりにくいことですが、この『さかなと人間と環境の循環図』は、それを含めて全体を見ることができ、海から食卓に並ぶまでを一貫して描いてあるからです。このノートを手にしたときから、いつかこれを使って、新潟の魚について学ぶ学習会等をやりたいと思いました」。

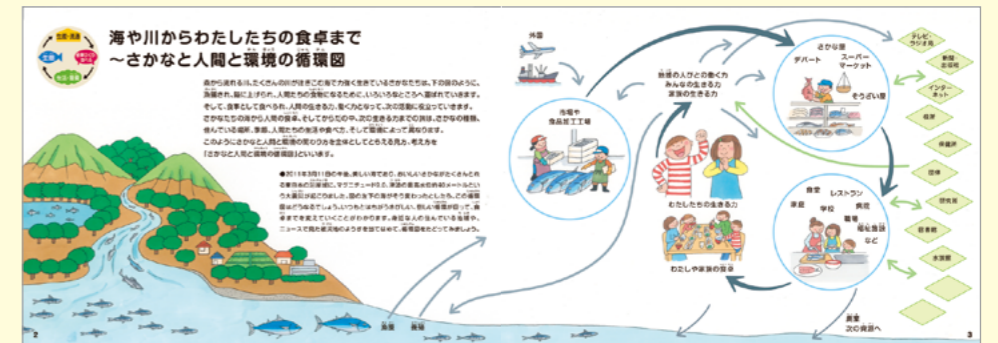
地元の魚を地元の人が意外にも食べていない、知らない、ということは、全国あちこちでよく聞くことです。地元の魚の食べ方やおいしさを知ることが、地元の漁業者たちの力にもなるということ。今回の取材をとおして改めて感じました。(取材：越智直実)



にいがたのお魚をたべよう! (マダイ)  
詳しくは、<https://www.pref.niigata.lg.jp/site/suisan/syokuiku.html>



にいがたのお魚をたべよう! (ブリ)



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(「さかな丸ごと」p2-3)

# 手づくりのデジタル絵本・かるたを使って遊びから学ぶ

支援者の学生も学習者の園児も、共に育つ「さかな丸ごと食育」

京都府  
相楽郡  
精華町

実践者：東あかね（京都府立大学大学院 教授）  
吉本優子（京都府立大学大学院 准教授）  
古川結衣（京都府立大学4年生） 有本衣織（京都府立大学4年生）

紅葉はまだもう一歩という10月下旬、JR京都駅から40分ほど電車に乗り、田んぼの中に建つ精華町立ほうその保育所（川井佐知子所長、園児数178名）を訪ねました。今日はここで、手づくりのデジタル絵本とかるたを使って、5歳児に「おさかなはかせのみち～さかなのいいところってなあに？」という食育実践が行われるとのこと。この精華町の幼児魚食育プロジェクトは、東京水産振興会の幼児さかな食育研究（代表：足立己幸）、京都府立大学地域貢献型特別研究「京都府の水産物活用による地域活性化と子どもの食育」（代表：東あかね（京都府立大学大学院 教授））の一環として行っているものです。町内のもう一つの保育所で同じ食育を実施し、食育を実施しない保育所と、子どもと保護者・保育者の魚の食べ方、関心、意識等を比較する予定だそうです。

## 子どもたちの心をつかんだデジタル絵本

「今日は皆さんに、お魚の話をしてきました。皆さん、お魚は好きです

か？」古川結衣さんの問いかけに、「好きー！」と大きな声が返ってきました。「みんな、はじめまして。僕の名前は“みなと”」「私の名前は“なみ”っていうの。よろしくね」有本衣織さんが話しかけます。ホール正面にデジタル絵本が映し出されました。「今日は、お魚さんたちとお話をしにいくの。みんなも一緒にお魚の国に行ってみない？」「行きたいー！」物語は、このみなとなみが魚の国に行き、魚の栄養成分について楽しく学習しながらすすみます。

「これは給食に出てくるお魚料理だよ。何かわかるかな？」有本さんがたずねると、すかさず「サケ？」「カレイ？」「ブリ？」の声が上がりました。「みんなはお魚を食べるとき、皮の部分も食べているかな？」「うん、大好き！」「皮、めちゃ好き！」皮の話で大いに沸きます。「さっきも出たよね、ブリ」の発言も。子どもたちは、意外によく見ているようです。「実は、皮の中にもビタミンはたくさんあります。だから皮まで残さず食べてくれる

とうれしいな」。

「背中の青い僕たちサバ、カツオ、サワラがお話するね。ここまでの栄養のお話は、みんなが大好きなお肉にも同じところがあったんだよ。でも、これからのお話は、僕たちにしかない、特別なこと。それは……“あぶら”！」「お魚の“あぶら”には、DHAやEPAっていう名前の、からだにいい“あぶら”があるんだ」「あぶら」に反応して、子どもたちからは「コロッケを揚げるときに使う」「たこ焼きに使ってる！」「ポタポタ落ちる……」なんて声も。

難しい栄養成分の話ですが、子どもたちの反応がいいのは、教材として十分に練られたものだからでしょう。給食に出てくる身近な魚を題材にして興味をひき、親しみやすいキャラクターとのやり取りで自然にわかるようになっていきます。絵本のストーリーについては「苦手だったものが食べられるようになるというマイナスなイメージから入るものではなく、子どもたちとやり取りしながらすすめる参加型にしました」と有本さん。また、イラストとアニメーションを作成した古川さんは、「子どもたちが注目してくれるようなかわいイラストにし、アニメーションでは、一番伝えたいことが目立つように心がけました」と言います。

## 大興奮！「おさかなかるた」

さあ次は、お待ちかねのかるた遊びです。4～5人のグループになり、「おさかなかるた」の絵札をグループの真ん中に広げました。「手はおひざ。札を取ったら、先生や周りのお友だちに見せてあげてくださいね。では、読みます」古川さんの言葉に、ざわざわしていた子どもたちは一斉に静かになり、緊張感が……。

「からだをまもる ビタミンたくさん ぶりのてりやき」最後まで読む前に「はいっー！」「取ったあ！」と元気のよい声がホールいっぱいに響き



絵札は給食に出てくる魚料理。真剣に見て、はいっ！



おさかなかるたの「か」と「や」の絵札（画：川面美術研究所）。



吉本優子さん（京都府立大学大学院 准教授・「さかな丸ごと食育」養成講師）。保育者からのニーズが高かった絵本やかるたを教材にし、魚に関心を持ってもらえるような内容にした。

ました。「かるたを見ながら聞いてください。給食に出てくるブリの照り焼きが描いてあります。うしろに大きなお魚がいますが、丸ごとブリの姿です。皮までしっかり食べましょう」有本さんの説明を聞いているのかいないのか、子どもたちは次の札のことで頭がいっぱいの様子。

興奮冷めやまぬ中、次々札が読まれました。「やさしい おあじ さわらのしおやき」「はいはいー！」「サワラもサバと一緒に青魚ですね。“あぶら”がみんなの血をきれいにしてくれます。さっきの絵本にも出てきたね。今日の給食に出る魚もサワラです。給食を食べるときに思い出してくださいね。」

## 遊びの中で学んだことは、しっかり伝わっている

給食の時間になりました。配膳された食事を前に、木村 操さん（精華町健康福祉環境部 管理栄養士）が話をします。「ごはんは全部そろっていますか？ 背中もぴんとなっていますか？ 今日の給食は、ごはん、サワラの照り焼き、ホウレンソウの白和えと薄く汁です。サワラは青背のお魚だって教えてもらったね。皮には……」「栄養がある！」間髪入れずに声が上がりました。「血液をサラサラにしてくれる“あぶら”があるし、みんなのからだを大きくしてくれるたんぱく質もたくさん含まれていますね。そして、お魚には何が？」「骨！」「食べるときは、骨がないかなあって、お箸で上手にお口に運ぶようにしてください。では、ごあいさつ。「手を合わせましょう、いただきます！」。

精華町の保育所の給食のメニューは、すべて木村さんが作っているそうです。「魚や野菜を喜んで食べてもらえるよう、嗜好調査もしています。給食で使っている魚でアンケートを取ったところ、サワラは昨年今年も第6位。できるだけ生の魚や骨つきを使いたいのですが、扱ってくれる業者さんが少ないです。それでも保護者からは、たくさん魚を食べさせてほしいという要望が多いです」と木村さん。今年は新型コロナウイルスのため、お魚料理教室も中止にせざるを得ませんでした。「こういう状況の中、京都府立大学の活動は本当にありがたいです。学生さんの力を借りて、新しいやり方で、魚の魅力を伝える。子どもたちは、遊びの中から吸収していくので、この体験はずっと残っていくことでしょう。食育は、今すぐ結果が出るものではありません。この子たちの将来にわかることですから。」

## 試行錯誤をして教材を作り上げた学生とそれを受け止めた園児

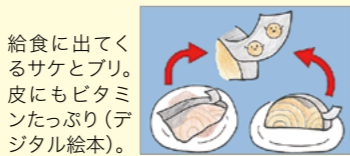
「この教材は、教員、元栄養教諭、水産専門家、学生、画家が13回にわたるオンライン会議で話し合っ作り上げました。学生2人は、どのような教材を作成し、どのように活用すれば、幼児の発達年齢に沿い、幼児が楽しく学べるのかを試行錯誤しながら取り組んできました。プロジェクトをすすめていく過程は、彼女たちにとってよい学びの機会になったと思います。2人とも子どもの食育に関わる場での就職を希望していますので、現場で働くイメージがわいたのではないのでしょうか」と話すのは、学生を指導してき

た吉本優子さん。食育の難しさややりがいを感じたという有本さんは、「絵本の読み聞かせも、目の前で子どもたちが話を聞いているというイメージがなかなか持てず、前日まで不安でしたが、当日、想像以上に子どもたちが反応してくれました。でも、イワシの天ぶらの絵を見て『バナナ！』と答えたのにはビックリ。どうしようかと思いましたが、臨機応変にすすめることができました」と話します。主にデジタル絵本の作画を担当した古川さんは、「絵本に加え、塗り絵やパンフレット等の家族への教材を作ったことで、“つながる食育”になったのではないかと感じています。給食の後に行った魚の塗り絵は、家に持ち帰って家族と話すきっかけになったと思います。私たちが行なったことを、子どもたちが大きくなったときに周りの人たちに伝え、食育の輪が広がってほしいなと思います」と話していました。

吉本さんは言います。「幼児対象の食育は、体験・経験や遊びをとおして幼児が楽しいと感じることが一番大切です。そして、そのことを保護者に話す、スーパーに行ったときに話に出た食品コーナーに保護者を連れていく、料理を作ってもらうようにせがむなどの波及効果があれば、それは効果があったことだと思います。幼児期のさまざまな食に関する体験は全て覚えているとは思えませんが、経験したことが成長したときに、心に残るものであればよいと思いますし、それが“食を営む力”に結びつくと考えます。」（取材：越智直実）



お話の進行役のみなと君となみちゃんを紹介する古川結衣さん（京都府立大学4年生、左）と有本衣織さん（京都府立大学4年生、右）。



魚と肉の栄養成分の違いを楽しいイラストで示す（デジタル絵本）。

給食に出てくるサケとブリ。皮にもビタミンたっぷり（デジタル絵本）。

## ■ コロナ禍の現場から

石井 元 (おさかなミュージアム館長)

本来ならば、今年の東京オリンピック・パラリンピックの選手村になる予定だったところからほど近い場所に、小さなビルがあります。そのビルには、かつお節関係の協同組合や業者が入っており、敷地内には住吉神社(佃)の分社が祀られています。この神社は、昭和13年に(株)東京鯉節荷捌所新築の際に住吉神社御分社が創建され、昭和43年に晴海に移転する際に、分社もうつし祀ったと言われています。この周辺に来ると、外に干しているかつお節の香りがほのかに漂うので、自然に場所が特定できます。なお住吉神社には、「鯉塚」があるそうです。

このビルには、いつも食育セミナーでお世話になっている業者さんも入っています。

もう5年以上は経つでしょうか。食育セミナーでは1年に1回はかつお節を取り上げ、セミナーを行っています。時には業者さんに出勤授業をしてもらい、かつお節の成り立ちから種類、使い方などを講義してもらうとともに、削り方のコツやそれを使った料理の実習を行いながら、かつお節についての造詣を深めています。また、晴海の工場に直接子どもたちと出かけて、かつお節ができるまでの工程を説明してもらい、工場内を見学しています。業務用の大型の削り節機械を見ると、子どもたちは目を凝らして興味津々に見つめています。

ただ年が明けて以降は、コロナ禍もあって、現在まで東京水産振興会の食育セミナーは開催されていません。大人も子どもたちもかつお節本来の味(出汁の味)を忘れないように、早くセミナーが再開できることを願っています。

全国の皆さんもこのコロナ禍で、セミナーや行事が中止や延期になりご苦労なさっておられると思います。この業者さんたちも、少しずつ独自の食育セミナーを再開したり、今まで余り注力していなかった一般小売業務(元々は問屋業務が主体)などにも、SNS等さまざまな手段を講じながら取り組んでいるようです。その契機が何であれ、新しい業務に取り組むにはそれなりのエネルギーが必要ですが、そこには必ず新しい発見があったり、出会いがあると思います。恐らく多くの人にとっては、今までに経験のないはじめての体験です。ある種の困惑もあるはずですが、しかし、このコロナ禍は、「座して死を待つ」という選択肢はありません。科学的な判断と知恵、工夫を凝らして、前にすすむのが大事だと思います。

業者さんが独自に取り組んでいるかつお節普及セミナーでは、それぞれ作っている専用のプログラムがあるのですが、最後は必ず試飲してもらい、味の解説や市販されている「出汁」との違いなどを勉強・体験してもらっていました。ただ、今般のコロナ禍のために、試飲一つとっても、かつお節体験セ

ミナーに参加している親の理解を得ながらすすめるを得ない状況だそうです。今までは密になりながら並んで順番を待って試飲やお代わりをしていたのが、さま変わりしてしまいました。恐らくこの「さかな丸ごとと食育」ニュースレターをご覧になっている皆さんも、食育活動の現場では従来とは違った対応を迫られ、苦労を強いられていると思います。現実問題として、セミナーや行事が本格的に機能するようになるまではまだ時間がかかることが予想されるので、可能な限り今までの人との繋がりを大切に、新しい方法も取り入れながら食育活動を推進していく必要があるのでしょうか。

また、水産業界でも、コロナ禍によりさまざまな取り組みがなされています。

その事例の一つが、ドライブスルー方式を使った販売です。新型コロナウイルス感染症が短期的な終息を望めないこともあり、従来の業務方法のみでは、この荒波を乗り越えていくことができないという危機感から発したものと云えるでしょう。

本業は食品卸売業を営んでおり、鮮魚や食材を主に業務筋に卸していた業者がはじめたものです。今までの販売対象者である業務筋から一般消費者に眼を向けました。最初はホームページで告知し、その後は電話、メール等も駆使しながら販売を拡大していったもので、一時は大人気で付近の道路が渋滞するほどの好評を博していました。現在はやや落ち着いたものの、週1回土曜日に販売しています。ちなみに直近のメニューを見ると、リピーター率NO1のうなぎかば焼きセット(3000円)や人気の各種マグロセット(5000円、2000円)、漁師応援干物セット(5000円)のほか、季節に合わせたセットなどがあったと記憶しています。

もう一つは、豊洲市場の仲卸業者がはじめた弁当の販売です。市場の仲卸業ですから、主たる業務はスーパーマーケットをはじめ寿司屋、割烹、レストラン等の外食などに魚を卸すことです。これもコロナ禍で流れがストップしたことで、自分たちのできることを、つまりおいしい魚があり、それを素材にした弁当を作り、それを消費者にダイレクトに販売した、ということになります。自分たちの作った弁当の評価が直に伝わってきます。

これらの事例はともに、本業以外の仕事でダイレクトに消費者等へ繋がったこととなります。それは新しい視点の獲得になり、コロナ終息後のそれぞれの事業展開にとって、今回の経験は大きな財産となっていくことでしょう。

【豊海おさかなミュージアム】  
<https://museum.suisan-shinkou.or.jp/>



■ 編集後記 今回のリレーメッセージは、「子どもの共食と食育」をテーマに、女子栄養大学専任講師の衛藤久美氏からのメッセージです。大西建美氏、東あかね氏、吉本優子氏、古川結衣氏、有本衣織氏、石井元氏、取材にご協力いただきました新潟県農林水産部水産課、精華町健康福祉環境部子育て支援課、ほうその保育所のご尽力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/>