

4. 実施内容

(1) 早起き体験型イベント

魚魚つとありあけ食ing～！（ぎょぎょつとありあけしょっきんぐ～！）

- ・実施日 平成21年11月7日（土）
- ・会場 串間市漁業協同組合
- ・参加者 39名（児童17名・保護者13名・中学生2名・教職員2名・地域5名）
- ・実施内容

時 刻	活 動 内 容	備 考
5：30	集合	串間市漁業協同組合
5：30～6：45	水揚げされた魚の見学・勉強・入札の見学	〃
6：45～6：50	ラジオ体操	〃
6：50～7：30	朝食	おにぎり弁当持参
7：30～8：30	お魚検定・答え合わせ・表彰式	漁協大広間
8：30～12：00	調理・試食・後片付け	漁協調理室・大広間
12：30	解散	

海鮮丼・ハモのお吸い物・アジ子のピリ辛煮・シイラ南蛮・イカと大根の煮物・イカのバター焼きの6品を作った。子ども達も魚のうろこ取り・魚さばき・タコのぬめり取り等にチャレンジし、慣れない手つきながらも、漁協の方のアドバイスを受けながら調理することができた。最後は参加者全員でおいしく試食を行った。

また今回は、オリジナル検定を作成・実施した。少々難しい問題でもあったので、60点以上の参加者には、「おさかな博士認定証」を授与した。

【子ども・保護者の感想文より】

- お魚のことをたくさん知ることができました。タコの吸盤を触ったり、お魚クイズでいろいろなことを知って、とてもいい思い出になりました。
- サメや小アジ、おじさんといわれる魚、他にも色々な魚がありました。とても楽しかったです。また行きたいです。
- みんなで力を合わせて作った海鮮丼はおいしかったです。
- あらためて、串間は海の幸いっぱいのお恵まれた所だなあと実感しました。子ども達が積極的に、そして楽しそうに調理する姿を見て、参加してよかったなあと思いました。
- 漁にたずさわる方々は、朝早くから大変な仕事だなあと思いました。新鮮な魚を調理し食べたことで、あらためて食べる前の「いただきます」の言葉の大切さを感じました。

・考 察

早朝から働いている人がいて、その方々のおかげで食べることができるという事と、自然の恵みへの感謝の気持ちを深めることができた。また、命をいただくことの有り難さを親子で再認識できた。



水揚げされた魚について、説明を受けながら、熱心にメモを取ります。



クネクネ動くタコに触って、みんな大歓声をあげています。



おさかな検定真っ最中。子どもも保護者も真剣です。



お魚博士認定証の授与式です。なんと満点を取った子どももいました。



プロの包丁さばきに目が釘付けです。



アジ子さばきにチャレンジ。みんな上手です。



漁協女性部の方に教えていただきながら、お刺身も上手に作れました。



バイキング形式でご飯にトッピングしていきます。新鮮で豪華な海鮮丼ができました。

(2) 親子料理教室

ヘルシークッキング教室 (親子で作る簡単朝ご飯)

- ・実施日 平成 21 年 7 月 8 日 (水)
- ・会場 串間市保健福祉センター
- ・参加者 36 名 (児童 17 名・保護者 16 名・教職員 3 名)
- ・実施内容

管理栄養士の方から「簡単朝ご飯～子どもの食育は家庭から～」というテーマで講義をしていただき、そのあと、親子で調理実習を行った。

・考 察

朝ご飯は、脳や身体を目覚めさせる働きがあり、身体のリズムを整えたり太りにくい身体を作ったりする役割を担っているということを知り、あらためて朝ご飯の大切さを再認識することができた。

子ども達は、実際に調理することで、毎日早朝から食事の支度をしている保護者への感謝の気持ちを深めることができた。同時に調理をすることの楽しさも感じる事ができた。



親子で楽しく調理が進んでいきます。



できあがったおみそ汁を上手につぎ分けます。



自分たちで作った料理を食べながら、会話も笑顔も増えました。



朝ご飯の大切さについて、わかりやすく説明をしていただきました。

この日作ったのは、切り干し大根のみそ汁・ほうれん草のチーズスクランブルエッグ・鶏胸肉の中華風マリネサラダ・バナナはちみつヨーグルトの 4 品です。育ち盛り子ども達に欠かさない栄養がたっぷり入っていました。