

# 漁協の食育

石川県漁業協同組合  
高岩信広



自然のうまみがぎゅっと詰まった  
新鮮・美味・安心の魚介類たち。

それぞれの季節を代表する海の味覚として

「石川の四季のさかな」が決定されました。

石川の四季のさかな



春 カレイ、サヨリ

夏 イカ

秋 アマエビ

冬 プリ、ズワイガニ・コウバコガニ

# 漁協の食育活動

- おさかな学習会
- 小学校出前授業
- 料理教室
- さかな塾
- かなざわ総合市場セリ見学ツアー
- かなざわ総合市場模擬セリ体験と料理教室



# 目的

- 食育を通して水産物の消費拡大

魚食普及

食育

魚介類と肉類の1人1日当たり摂取量の推移



資料：厚生労働省「国民栄養調査」〔平成13 (2001) 年、14 (2002) 年〕、  
「国民健康・栄養調査報告」〔平成15～令和元 (2003～2019) 年〕

# おさかな学習会

- 地元の漁師さん

- どんな仕事か
- どんな魚がとれるのか
- 食べることは命を繋ぐこと

志賀町役場の依頼で西海支所の協力を得て開催



# 小学校出前授業

- ふるさとの漁業
  - どんな漁法でどんな魚が獲れるのか
  - 漁業の役割と機能
  - 魚も人と同じ

## 地魚語り部の育成

## 耳石ハンターの育成



# 料理教室

- 石川の四季の魚料理
  - 旬の魚
  - 魚料理の楽しさ

エフエムいしかわと2010年より年6回

- 親子料理教室（2回）
- 主婦力アップ料理教室
- 女子力アップ料理教室
- カップル料理教室
- 出来る男の料理教室



# さかな塾

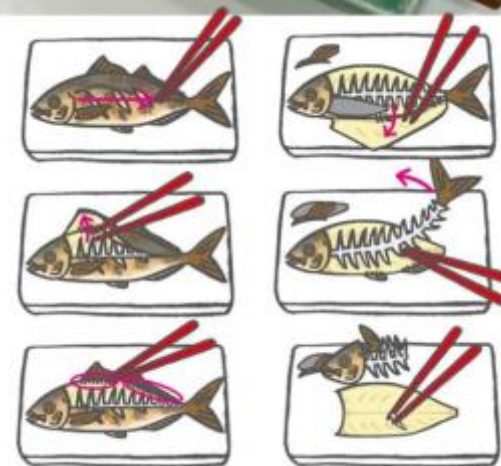
- 石川の魚食文化の継承
- 家族の日常に魚



# ✿ 正しく箸を使って魚をキレイに食べる効果



- ✓ 手先、指先が器用になる。
- ✓ 骨の位置を考えながら食べることで脳の発達を促す。
- ✓ ゆっくりと食べることで消化が良くなる。
- ✓ 食事の時間が増え、料理についての会話が増える。



## 🌸 耳石集めは魚食普及と食育の両方に有効

- ▶ 頭付きの魚が必要となり、魚の消費拡大に繋がる。
- ▶ 魚の名前を覚える。
- ▶ 魚の身体の構造が理解でき、魚にも命があることを実感する。
- ▶ 魚を獲る人、料理を作ってくれる人に感謝の気持ちが生まれる。



# かなざわ総合市場セリ見学

- 漁業への理解を深める。
- 今、美味しい魚（石川の旬の魚）

2020年より 9月～6月  
毎週水曜日・金曜日開催  
定員15名

荷揚げ見学



座学 (PM6:00)



冷凍庫探検



市場内散策



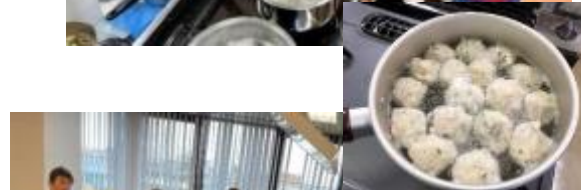
セリ見学



# かなざわ総合市場模擬セリ体験と料理教室

- 魚の流通の仕組み
  - 地魚の美味しさ発見

年6回開催  
1回10組



# 感想

水産物の消費拡大には、「美味しい・健康に良い」ということだけでは頭打ちの昨今、「食育」という要素を積極的に取り入れて魚食の需要を高め漁業に関する人々の「仕事のやりがい、生活の安定」を後押ししていく。

今後も行政機関、漁業士会などと連携し魚食普及活動を継続的に取り組むことが大切。

