

## 令和7年度「食育ネットほくりく交流会」概要

1 日 時 令和7年11月29日（土曜日） 13:30～15:40

2 会 場 金沢中央市場食育会館 6階 スタジオDO

### 3 内 容

#### 第1部：講 演

演題「心を育む料理教室とは」

講師 小浜市御食国ブランド戦略課

専門員（食のまちづくり） 中田 典子 氏

主事 小坂 ほの 氏

#### 第2部：体 験

(1)『味覚の秘密<sup>秘</sup> うま味』

講師 えみふるつばさん

専門調理食育推進指導員 村山 浩一 氏

管理栄養士 久保田 里菜 氏

(2)「おさかなのひみつをさがせ！～耳石たんけんたい～」

講師 石川県漁業協同組合 おさかなマイスター 高岩 信広 氏

4 参加者数 32名(大人16名、子ども16名)

### 5 概 要

#### 【開会あいさつ】

開会にあたり、北陸農政局消費・安全部長の添野が挨拶を行いました。

「子供のころから様々な経験を通じて知識や選択する力を習得し、豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくことが重要です。本交流会では、五感を使って『味わうことの大切さ』や『食の楽しみ』を体験し、親子で楽しい時間を過ごしていただきたいと思います。」と述べました。



挨拶をする添野消費・安全部長

#### 【第1部】講演

「第8回食育活動表彰」において農林水産大臣賞を受賞した「キッズ☆サポーター」の活動について指導・支援を行っている小浜市御食国ブランド戦略課の中田典子氏及び小坂 ほの氏を講師にお招きし、「心を育む料理教室とは」をテーマにご講演いただきました。

中田氏からは、小浜市の御食国若狭おばま食文化館で実施している幼児の料理教室「キッズ・キッチン」について紹介がありました。この教室では、子どもたちに、鋭く切れる本物の包丁の扱い方を説明し、講師と交わした安全ルールを守りながら調理を進め、食材に応じて微妙な力加減や切り方を工夫する必要があることを伝えていきます。また、魚を捌き血や内臓に触れることで、私たちは貴重な命をいただいていることを学ぶ機会を提供しているとの話がありました。

さらに、新鮮な旬の食材は、ほのかな甘みや自然の風味があることを、実際に見たり触ったりする体験を通じて、子どもたちに伝え、行動変容に繋げているとのことでした。

講演では、たくさんの写真や動画、デモンストレーションを交えて、わかりやすく説明していただきました。

参加者からは、「もう少し子どもを信じてみようと思いました」、「口出しせず見守りたい」等の感想が寄せられました。

## 【第2部】体験

### (1) 『味覚の秘密㊦ うま味』

「第2回北陸農政局食育活動表彰」において北陸農政局長賞を受賞された、えみふるつばさんの村山浩一氏及び久保田 里菜氏を講師にお招きし、『味覚の秘密㊦ うま味』をテーマにご講演いただきました。

講演では、食べ物を味わう際には「味覚・臭覚・視覚・聴覚・触覚」の五感を使っていること（味覚ってなに？五感ってなに？どこで感じているの？意外なところでも味覚って感じているよ！うまみってなに？出汁を飲んでみよう！）について説明がありました。

実際に「だし」を飲んだり、チョコレートやグミを食べる体験を通じて、子どもたちに「味わうこと」を実感してもらいました。

また、腸内フローラを豊かにするためには、野菜を1日350g食べることが大切であることなどについてもお話しいただきました。

加えて、「かんな」を使ったかつお節の削り体験も実施し、子ども達は削りたてのかつおぶしに興味津々の様子でした。



えみふるつばさん

### (2) 「おさかなのひみつをさがせ！～耳石たんけんたい～」

「第4回北陸農政局食育活動表彰」において北陸農政局長賞を受賞された石川県漁業協同組合の高岩信広氏を講師にお招きし、「おさかなのひみつをさがせ！～耳石たんけんたい～」をテーマにご講演いただきました。

高岩氏からは、石川県は三方を海に囲まれていて雨の日が多く、豊かな山の恵みが海へと流れ込みやすい環境で、魚のエサとなるプランクトンが豊富に存在し、魚が美味しく育つ好漁場であるというお話がありました。

また、魚は、人が体をつくるに欠かせない栄養素であるたんぱく質が効率よくとれる健康に良い食べ物であることや、魚をきれいに食べることが子供の心身の発達に効果があり、箸を正しく持って上手に使うことを各家庭で教えてほしいこと、さらに魚の耳石を集めることが、さまざまな魚を食べる動機づけになり、魚を獲る人や料理を作ってくれる人への感謝の気持ちが生まれるなど、魚食が食育に繋がるといってお話もありました。

その後、高岩氏から耳石の取り方について説明を受け、子どもたちは真剣な表情でハタハタの耳石探しにチャレンジしていました。



講演する高岩氏

### 【閉会あいさつ】

閉会にあたり、北陸農政局消費・安全調整官の山下が挨拶を行いました。

「食育の取組は、日常生活の基盤である家庭において、着実に推進していくことが極めて重要です。また、未来を担う子供への食育の推進は、健全な心身と豊かな人間性を育む基礎となるものであり、子供の成長や発達に応じて切れ目なく取り組むことが大切です。本日の講演や体験を通じて、皆さまの食への関心がさらに高まることを心より願っております」と述べました。



挨拶をする山下消費・安全調整官