

さかなを丸ごと探検しよう

薄井 眞理子(養成講師・茨城県)

実施日：2024年12月3～6日(火～金) 9:15～11:15 (4クラス1回ずつ実施)

実施場所：ひたちなか市立佐野小学校

学習者：小学5年生 計110名

支援者：養成講師1名 食生活改善推進員1回13名

学習目標

- ① 自分たちが住んでいる地域の水産業を「さかなと人間と環境の循環図」に重ねることができ、その循環に興味や関心をもつ
- ② 魚の栄養素について学び、健康につながるパワーを知る
- ③ 丸のままの魚を調理することで、食べ物は命ある生物であることに気づき、感謝して食べる気持ちを高める

学習の実施内容 次ページ参照

評価(振り返り)

(1) 学習者(学習目標)について

評価方法：観察記録、参加者の感想記録、事後カンファレンス

各学習目標の達成状況など

学習目標① 自分たちが住んでいる地域の水産業を「さかなと人間と環境の循環図」に重ねることができ、その循環に興味や関心をもつ

魚の住む環境を守るために、自分たちにできることを問うと「ポイ捨てしない。ゴミの分別をきちんとする。ゴミを持ち帰る。山を汚さない。食べ残しをしない。マイボトルを活用する。水を大切に使う」の意見が出た。学校のSDGsの学習ともつながり、積極的に意見が出ていた。

学習目標② 魚の栄養素について学び、健康につながるパワーを知る

実習しながら魚に含まれる栄養素をあげ、「もっと魚を食べたほうがよい」と言う子がいた。

学習目標③ 丸のままの魚を調理することで、食べ物は命ある生物であることに気づき、感謝して食べる気持ちを高める

感想の発表で、「魚の背骨と自分の背骨が同じようだと気づいた」「最初触るのが怖かったが、やってみたら楽しかった」「イワシの目が生きているようで、命をいただくことを実感した」や、「料理は大変だとわかった。作ってくれる人に感謝したい」などがあり、本目標は伝わったと思う。また、「頑張って手開きに挑戦したことで、魚への苦手意識を克服することができた」「いつも食べるつみれ汁よりすごくおいしかった」「ふわふわでおいしかった」「家でも作って家族に食べさせたい」のように、調理に参加することで食べる楽しさや喜びを感じとった子が多くみられた。今後、魚を食べてみようと思う気持ちにつながっていくものと期待する。

(2) 学習会の準備や実際の運営などについて

狭い調理室なので、学習会終了後にスタッフ全員で課題を挙げ、改善案を出し合い、スタッフの動線が少なくなる工夫をした。そのことは、スタッフの動きにむだがなくなり時間に余裕が生まれ、手開きを個別にいてねいに教えることや、具を混ぜる・丸める・盛りつけるなどの体験を学習者全員が行うことにつながった。

今後に向けて

昨年から2年連続で実施している学習会なので、今後も継続して実施できるよう、さらに他の小学校でも実施できるよう、学校や食生活改善推進員との連携を強化したい。

 学習の実施内容

時 間	学習目標	学習者の活動	支援者の活動	準備物等
30分	① ②	1 手をあげ質問に答える 2 自分たちが住んでいる市は水産業が盛んなことを知り、市の水産業と「循環図」を重ね、環境への配慮を考える 3 環境を守るために、自分は何ができるか、発言する 4 知っている栄養素を答える	● 魚が好きか、家庭の食卓に丸ごとの魚が並ぶか、生の魚を触ったことがあるかを質問する(導入)。 ● 大漁旗を見せ、水産業が盛んなひたちなか市と「循環図」を重ね「海はどこにある？ 港にいったことある？ 川の水はどこから流れてくる？ 海はどうして汚れてしまう？」など質問しながら環境問題とつながっていることに気づけるように確認しながら説明する。 ● 栄養素等を質問しながら「探検ノート」を見せ、イワシの栄養素(たんぱく質、カルシウム、脂質)を説明する。	観察を記録する用紙(カンファレンスに使用) 「探検ノート」p2～3 大漁旗 「探検ノート」p10～11
60分	③	5 調理実習 ①身支度、手洗い ②1人1尾、イワシの手開きをする ③イワシを包丁でたたき、つみれ汁を各班で作る 6 お椀に盛りつけ、全員で共食	● 身支度、手洗いの仕方を説明する。 ● 師範台でイワシの手開きのデモンストレーションをする。 ● 各調理台で手開きを個別に支援する。 ● 師範台でイワシのたたき方を見せ、各台でつみれ汁の作り方を説明し支援する。 ● 盛りつけ方を説明する。出来上がりは褒めるようにする。	調理器具 食材等 食器
30分		7 班ごとに感想と「これからやってみたいこと」を話し合う 8 話し合った内容をまとめ、代表者が発表	● 今日の学習の感想と、これからやってみたいことを班ごとに話し合い、発表(感想は記録し、カンファレンスの資料とする)。	発表内容を記録する用紙(カンファレンスに使用)
スタッフによる事後カンファレンスの実施			● 次回の学習会に活かせるように支援者全員で振り返り、課題について検討。	

