

『もっと魚を食べよう！！』

中央南部B調理グループ

愛宕保育園 稲佐保育園 大浦保育園 桐ノ木保育園
小島保育園 慈光保育園 長照寺保育園

1、動機

日本は昔から魚食大国であるにも関わらず、現代『魚離れ』が起こっている現状がある。その中でも長崎県は日本の最西端であり、魚の漁獲量が2位、魚の種類が1位という魚に恵まれた土地である。この恵まれた環境をどうにか生かし魚離れを防ぐことはできないだろうかと考え研究テーマにした。

2、目的

魚離れは若年層にかかわらず中高年でも深刻化している中で、この研究を機に子どものころから魚に親しみをもってもらい、本来の魚を食べるといふ日本の食文化を将来まで繋げてもらいたいと考えた。魚を食べる習慣を保育園から家庭へ直接発信、または子ども自らが家庭に繋げ、より魚を食べるようになってもらいたいと考えた。また、各園での魚料理の現状を知り意見を出し合うことで、更に魚料理を充実させることを目的とした。

3、実践

①各園の給食の魚使用頻度、魚の種類の集計

中央南部B地区の保育園で使用している魚の種類

1位 鮭	その他 レンコ鯛、アラ、スズキ、アジ、ヒラメ、メブト鯛、さんま
2位 鯛	イワシ、サバ、アオナ、タラ、ブリ、アイナメ、オオメハタ
3位 エソ	イトヨリ、キビナ、チヌ、クロコダイ、カマス、ニベ、カレイ
4位 メブト、さわら	イサキ、甘鯛、ししゃも、バサ、しらす、いそ鯛

②よく使われている魚1位2位の献立

使用頻度が上位の魚献立

鮭 みそ焼き、バター焼き、コーンマヨネーズ焼き、塩焼き、ちゃんちゃん焼き、鮭寿司
シチュー、石狩汁、きのこソース焼き、クリーム煮、グラタン、ムニエル、フライ

鯛 アーモンドフライ、ムニエル、野菜あんかけ、煮つけ、チーズプロバンス、磯辺揚げ
カレー揚げ、フライ、お吸い物、ゴマ揚げ、みそ焼き、みそ煮、ピカタ、竜田揚げ
ポテト焼き、みそマヨネーズ焼き

③各園人気の魚料理を持ち寄り、調理実習



コーンマヨネーズ焼き



梅フライ

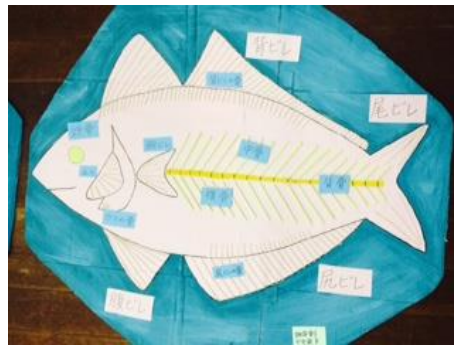


鮭ボール

④各園のおすすめレシピ集作成



⑤魚の構造を知るため、標本作り



⑥魚のつかみ取り、魚の解体、食べる体験（稲佐保育園）



(感想)

子ども達にとって、野菜であれば取れたてのものを見る機会が多いですが、魚そのものの姿を見る機会は少ないと思われます。そこで当保育園では、毎年生きている魚を間近で見て、触れて、捕まえ、そして調理してもらって給食の時に食べるという食育活動をしています。

0歳から5歳まで全員が何らかの形で魚に触れあうことが出来ました。0歳児でも「オー」と声をだし、魚の格好を真似して体をそらしてみようとする子もいました。幼児クラスも興味津々で目を輝かせていました。うろこを触った子は「かたいね！」と感想。「うろこで体を守っているんだよ」と答えると不思議がっていました。「この魚釣った事のあるバイ！」と自慢気な子もいました。どの子も思ったより怖がらずに触ることが出来ました。

年長児は泳いでいる魚を捕まえる体験ができます。捕まえてはスルッと手のひらから抜けて泳ぎだす魚を必死で追いかけてきました。体験終了後は目の前で魚をさばってもらいました。血が出るので残酷かな？と思いきやジーと見守る子ども達でした。魚の心臓が最後まで動いていた場面は強烈だったようです。まさに食と命のつながりを肌で感じた一日でした。

4、考察

魚離れが世間で騒がれているが、保育園の現状として魚料理はとても人気で残さず食べる園児がほとんどであるという意見が多数だった。しかし保護者の話を聞くと、「うちの子は魚が嫌い・食べない」という声も多く、保育園の現状と反していると感じた。家庭が魚離れをしており、食卓に魚料理があがらないことで、『子どもの魚嫌い』という誤解が招かれているのも原因のひとつだと考える。また、魚料理のレパートリーの少なさも子どもが飽きてしまい食べなくなってしまうのではないかと考えた。

家庭の魚離れの原因は魚そのものが嫌いという理由は少なく、『魚料理は面倒・料理方法がわからない』といった理由が多いと予想した。この問題を解決するには、まずは子どもたちが魚に興味を持ち好きになり、その興味を家庭へ持ち帰ることが必要ではないかと考えた。

①②保育園の魚料理の現状を把握するため、地区内の各園で提供する魚料理の頻度と種類を集計すると、上記のようになった。週1、2回がほとんどで、約40種類もの魚を使用しており、魚の種類1位の長崎の豊かさを実感することができた。また、魚のレパートリーは数十種類もあり、これを保育園だけで留めておくのはもったいないように感じた。

③④家庭で簡単に出来る献立をメインに、魚のレパートリーを増やしてもらおうきっかけになってもらいたいため、各園人気の魚料理を持ち寄り、レシピ集を作成した。このレシピ集を長崎市の保育園で持ち帰ってもらい、保護者へ発信してもらおうと家庭の支援にもなるのではないかと考えた。

調理実習では、各園持ち寄り今後の参考になるような献立を3種類作った。各園集まると意外な発見やアイデアがあり、簡単で美味しい魚料理の参考になった。

⑥直接的に魚に興味を持ってもらえるのはやはり食育であり、『魚のつかみ取り・解体』は自然の摂理を感じるとても良いきっかけとなった。現代は切り身の魚しか知らない子どもも多く、生きた魚に触れ、調理をして、食べるという経験を通して命をいただくという食材へのありがたみを感じることができた。このような食育も子どもたちにとってはイベントのひとつであり、この経験を持ち帰り家庭で話すことも食育の目的である。子どもが楽しかった話や、美味しかった魚の話をする事で家庭で魚への興味を持つことができるはずである。

全体を通して感じたことは、子どもは魚を嫌いなのではなく経験が少ないだけであり、骨が危ないと慎重になりすぎるのも経験不足である。保育園では万が一魚に骨が入っていても、自分で感じて取り出せるように、よく噛んで食べるように指導をしたり、声掛けをしたりしながら食べさせている。

このような保育園での食に関する情報は保育士からの発信は難しく、保護者は保育園での給食の状況はあまり知る機会がないと考える。この研究で保育における食の重要性を改めて感じる事ができた。ただ給食を提供するだけでなく、発信することの難しさや家庭を支援することの必要性も感じた。食は生きていくうえで欠かすことが出来ない行為であり、子どもの頃の食環境は将来にも大きく影響するといわれている。保育園で美味しい給食を提供し、食育で魚に触れ、魚を好きになってもらうことで、魚離れを防ぎ、長い目で将来も健康に過ごしていく支援をしていきたい。

5、課題

実際の魚を使用した食育は難しい園がほとんどなので、もっと簡単に出来る食育を考えていくべきである。また、食育は調理従事者だけでは難しいことも多く、保育士と連携することも今後の課題である。子どもの魚を食べる習慣を身に付ける、将来の魚離れを防ぐためには、単発の食育ではなく、継続することが大切である。単発になりがちな食育を定着させることも今後の課題である。

また、給食単価との関係もあり、なかなか頻度を増やすことが出来ないでいる園も多い。園全体でこの趣旨の理解を得ることも今後の課題である。食を生活の一部として考えるのではなく、生活の中心においていけるような環境作りを、園全体で取り組んでいきたい。