

# 「豊海おさかなミュージアム」食育セミナー さかなパワーを丸ごといかした食事づくり

豊海にすてきなおさかなミュージアムがあることを知っていますか？  
ミュージアムでは毎月1回(金曜日)に学習会(食育セミナー)を実施しています。

学習会では、さかなの良さを確認しあったり、その良さを活かした食事について考えたり、実際に作って食べて本当かどうか確認したり、学習しあったことをミュージアムの展示をとおり地域に情報発信しています。

5月は、これから旬を迎える“かつお”の魅力を探検します。  
かつおの解体、見たことがありますか？ かつおのたたきも一緒に作ってみませんか？

※ なお、今年度前半の、食育セミナーは下記の通り計画しています。  
申込順に受け付け、定員になり次第締め切りますので、どうぞお早めに、お申し込みください。

お待ちしております！！

月日	曜日	食育セミナーのテーマ
5月16日	金	丸ごと「かつお」をおろしてかつおのたたきを作りましょう
6月13日	金	さかなを主菜にした食事づくり -栄養素・食品・料理・食事のつながりから食べる人に適した食事を確認してみましよう
7月11日	金	さかなを主菜にした食事づくり -弁当箱をものさしにして食べる人にぴったりの食事量を確認してみましよう
9月5日	金	ミュージアムの展示を活用して「さかな丸ごと」を地域の人に紹介しましよう

場 所 豊海 おさかなミュージアム 〒104-0055 東京都中央区豊海町5-1 豊海センタービル2階

時 間 10時～13時 15分前から受付いたします。

内 容 ① さかなと人間と環境はつながっている(5月は、かつおの生態を中心にした話です)  
② さかなを主菜にした食事作り(5月は、かつおのたたきに主食・副菜を組み合わせた食事です)

参加できる人 大人(ひとりでも、お友達と一緒にでも) 各日15名(先着順です)

講 師 豊海おさかなミュージアム管理栄養士・さかな丸ごと食育専門講師 高橋 千恵子 先生

参加費 無 料 (実習する料理のレシピ、さかな丸ごと探検ノート、さかな丸ごと食育サポーターカードをさしあげます)

持ち物 筆記用具、エプロン、ハンドタオル、スリッパ、三角巾(ハンダナ)  
(これまで参加したことある方は「さかな丸ごと探検ノート」、初めての方はミュージアムで準備しています)

申込方法 申込書に記入し、下記までFAXまたはメールで送ってください。

\* 参加した人は、NPO 法人食生態学実践フォーラムと東京水産振興会がすすめている「さかな丸ごと食育サポーター」の受講カードを受けとることができます。「さかな丸ごと食育サポーター」となって、身近な人に、探検・発見したさんまパワーを伝えてください！

お問合せ・申込先

一般財団法人 東京水産振興会(担当 木村)

TEL:03-3533-8111 FAX:03-3533-8116

✉ アドレス:kimura-kyfish@blue.ocn.ne.jp

**「豊海おさかなミュージアム」食育セミナー**  
**さかなパワーを丸ごといかした食事づくり**

※参加できる日に○をつけてください。

参加申込み (○×)	月日	曜日	食育セミナーのテーマ
	5月16日	金	丸ごと「かつお」をおろしてかつおのたたきを作りましょう
	6月13日	金	さかなを主菜にした食事づくり -栄養素・食品・料理・食事のつながりから食べる人に適した食事を確認 してみましょう
	7月11日	金	さかなを主菜にした食事づくり -弁当箱をものさしにして食べる人にぴったりの食事量を確認してみま しょう
	9月5日	金	ミュージアムの展示を活用して「さかな丸ごと」を地域の人に紹介しましょう

氏名

---

住所 〒

---

電話

---

FAX

---

e-mail

---

※記載頂いた情報は当会事業以外の目的で使用することはございません。

お問合せ・申込先・アクセス

一般財団法人 東京水産振興会 振興部(担当 木村)  
 TEL:03-3533-8111 / FAX:03-3533-8116  
 E-mail:kimura-tkyfish@blue.ocn.ne.jp  
 〒104-0055 東京都中央区豊海町5-1 豊海センタービル7階  
 HP:http://www.suisan-shinkou.or.jp/

