

食育通信

2015年12月
管理栄養士 田伏 真理

毎日の給食の様子を見せてもらっていると、魚には骨があって食べにくいいためか、苦手な子が多いように思えました。

そこで、12月3日（木）に、4才・5才さん（長時間児さんと短時間児さん両方）を対象に、魚の解体をとおして、一匹まるまるの魚を見て触れる体験をしてもらいました。重綱先生は釣りがご趣味で、解体もされるとのことだったので、解体は重綱先生にお願いしました。

まず最初に、魚がどこから来たのか。大きな地図を用意して、私たちが住んでいるところ（日本）は海に囲まれていること。だから魚がいっぱい獲れることを伝えました。



魚もみんなと同じ、目もあるよ。口もあるよ。大きな口だね。歯もあるね…。こどもたちに見てもらいました。



そしていよいよ解体！

重綱先生は、自前の出刃包丁と刺身包丁を使って、こどもたちに説明しながら、解体して下さいました。そして、骨がどのようについているのかわかりやすくお話して下さいました。

※内臓などは、前もって取っておいてもらいました。（怖がる子もいると思ったので…。）

最初「きゃ〜！」という声があがりました。「お寿司みたいや！」という声もあがっていました。



魚は海の中で泳いでいたんだよ。みんなと同じ生きていたんだよ。

魚を食べたら大きくなるよ。魚はみんなが大きくなるお手伝いをしてくれるんだよ。

命のあるものをいただくということも伝えました。

魚だけではなくて、お米やお肉だって、赤ちゃんから、大きくなって大人になるということ。それはみんなだって同じだよ。私たちは命のあるものをいただいて生きているんだよ。だから。いただきます。

昔、冷蔵庫がなかった時代は、食べ物を腐らせないように、走ってみんなのところまで運んでくれたこと。“ごちそうさま”の走はそういうところからきてるということ。だからごちそうさま（ありがとう）ということも伝えました。



そして、魚の骨がのどにささらないようにするには・・・

- ① お箸で魚の身を小さくして、大きな骨はその時に取ること。
- ② ちょっとずつ口に入れてしっかり噛むことを伝え、慣れてきたらお口の中で骨をより分けられるようになることも伝えました。



最後に解体した魚を見てもらい、触りたい子には触ってもらいました。こどもたちには少し難しい内容もあったかも知れませんが、興味深く耳を傾けてくれました。

その日の給食は、さわらの照焼でしたが、「こんなに骨があったよ！」とか「僕のは骨なかったよ！」と、うれしそうにお皿を見せてくれる子の姿がありました。