



▲ 食改さんの説明を真剣に聞く生徒



▲ 調理のコツを教わっています



▲ 食改さんも必死です!

とを目的として20年ほど前から毎年行っています。 楽しく料理をすることで、食への意識を高めるこ 味を伝え、昔ながらの食生活を大事にする心や 会が中学1年生を対象に、ふるさとの味やジゲの 西ノ島町食育推進計画には、 この料理教室は、 西ノ島町食生活改善推進協議 中学校で「魚の三

るさと料理教室」を行いました。

10月5日

(火)、西ノ島中学校1年生を対象に「ふ



ンジしてもらっています。 に魚の三枚おろしにチャレ り、この教室では子ども達 目標を掲げていることもあ 枚おろしができる」という















生徒の感想_(一部抜粋)

今回のふるさと料理教室を通して、魚をさ● ばくことの難しさ、料理をすることの楽し さや達成感、自分達で作ったもののおいし さなどを改めて感じることができました。 ヘルスメイトの皆さんの手際の良さを見て 「私もたくさん練習して上手にできるように」 なろう。」と思いました。

お母さんやおばあちゃんがさばいているの を見て、改めてお母さんやおばあちゃんの すごさがわかりました。

★坂 春乃

初めて魚の三枚おろしをしましたが、皆様 が優しく指導してくださったおかげで、き れいに三枚にすることができました。魚の さばき方を知らなかったので、料理教室は いい経験になりました。

家で魚をさばく機会があれば、活用してい きたいです。

★池田 周平

久しぶりに魚をさばいてみて「楽しい」や 「面白い」などと思いました。魚をさばいた 日、家族に魚をさばいてみたこと、楽しかっ たことを話すと、すごく喜んで話を聞いて くれました。その時、私は「いい経験になっ たな。」と、改めて強く感じました。

★三島 凛々

ふるさと料理教室を通して、三枚おろしが マスターできたと思います。

家でも三枚おろしにチャレンジしてみたい と思いました。

★田中 琉創

お父さんが魚を三枚おろしにしているとこ るは見たことあり、お父さんは三枚おろし がはやいし、簡単にさばいていたので、三 枚おろしは「簡単なのかな?」と思ってい ました。でも、それは私の思い違いで、実 際にやってみると、魚の骨が固く、とても 難しかったです。

★栗木 琴愛



旬の食材を使うこと、魚介類を使う こと、その時期に地域で食べられる 郷土料理を取り入れることを考えて 献立を決めています。調理をするこ との楽しさはもちろん、普段で飯を 作ってくれる保護者の方に感謝の気 持ちを持ってもらえることはとても 良いことだと思っています。

> 役場栄養士 ことう かずみ

食生活改善推進員って? (ヘルスメイト)

食生活改善推進員は、現在会 員約 13 万人。全国 1,301 市町 村(R2.4 現在)に協議会組織を 持って活動をすすめています。

西ノ島町食生活改善推進協議会には、現在20名の推進員さんが在 籍しており、「食改さん」の愛称で親しまれています。料理教室や地 域のサロンへの参加など、活動を通して、子どもから高齢者までたく さんの方と交流をしています。会員一人ひとりが楽しみながら活動に 参加しており、自分たちの健康だけでなく町民の皆さんの健康のため に頑張っています!

