

情報提供日：令和8年9月25日

漁獲量日本一、茨城県内漁港イワシを使用！5年生が自ら「食べること」を考える 「さかな丸ごと食育学習会」を開催(9/30)

龍ヶ崎市立馴馬台小学校(校長：平野浩之、児童数212人)では、「さかな丸ごと食育」の学習会(調理実習)を令和8年9月30日(水)に実施します。

本学習会は、第5学年児童42人と同学年の保護者を対象に実施。

講師に日本栄養大学生涯学習講師 阿部 雅江様を迎え、魚の構造を見て学び、イワシの手開き体験をして、かば焼きにして試食します。

本学習会に参加する児童たちは、理科でメダカ誕生の単元を通して魚の体の仕組みを学び、家庭科で調理方法を、社会で水産業を学習してきました。

これまでに学習してきたことを生かし、複数の教科で学んだことを関連付けて考える視点で食育の学習に取り組みます。

この活動は地元の地域コミュニティ協議会である「ひなっこ協議会」が主体となり、地域学校協働活動のひとつとしておこなわれます。



▲昨年度のようす

■日 時	令和8年9月30日(水) 午前10時30分から午後0時55分まで
■場 所	龍ヶ崎市立馴馬台小学校 2階 家庭科室(所在地：龍ヶ崎市平台4丁目23番地1)
■主 催	主 催：馴馬台地域ひなっこ協議会 文化体育子供委員会 共 催：食育ボランティア アミューズ(市ボランティア連絡協議会加入団体) 日本栄養大学生涯学習講師 阿部 雅江 様 ほか
■詳 細	10:30～10:40 茨城県の漁業について(説明) 10:40～11:50 調理実習 12:00～12:30 会食 12:30～12:50 片付け
■献 立	別紙参照

担当課	龍ヶ崎市立馴馬台小学校 担当者：教頭・河野(こうの) 連絡先：0297-65-0088
-----	---

さかな丸ごと食育

2026

馴馬台小学校5年生

<献立名>

- ・ イワシのかば焼き丼
- ・ 豚汁
- ・ 大根ときゅうりの即席漬け
- ・ キラキラゼリー

(実習するもの)

イワシのかば焼き

(スタッフが事前に調理するもの)

- ・ 白飯
- ・ 豚汁
- ・ キラキラゼリー
- ・ 大根ときゅうりの即席漬け

◆^{こめ}米を炊く(白飯)^{はくはん} 2人分

<材料>

^{こめ} 米	150g
^{みず} 水	180g

<作り方>

- ①ボールを受けたざるに、^{こめ}米を入れる。
- ②①に^{みず}水を入れて手早くかき混ぜる。^{こめ}米をとぐ。3回繰り返す。
とぎ汁(ボールの水)は1回ごとにかえる。
- ③ざるの水を切り、鍋にうつす。
- ④鍋に分量の^{みず}水を入れて、20～30分おき、^{しんすい}浸水させる。
- ⑤下の図のように時間とガスの火の強さを確認しよう。

スタート	4～5分	5分	10分	30秒	10～15分	できあがり
	^{つよび} 強火	^{ちゅうび} 中火	^{よわび} 弱火	^{つよび} 強火	^む 蒸らす	しゃもじでまぜる
しんすい 浸水	▲▲▲	▲▲	▲	▲▲▲		

水がなくなる

とめる

◆^ぐ具だくさんの味噌汁・豚汁(2人分)

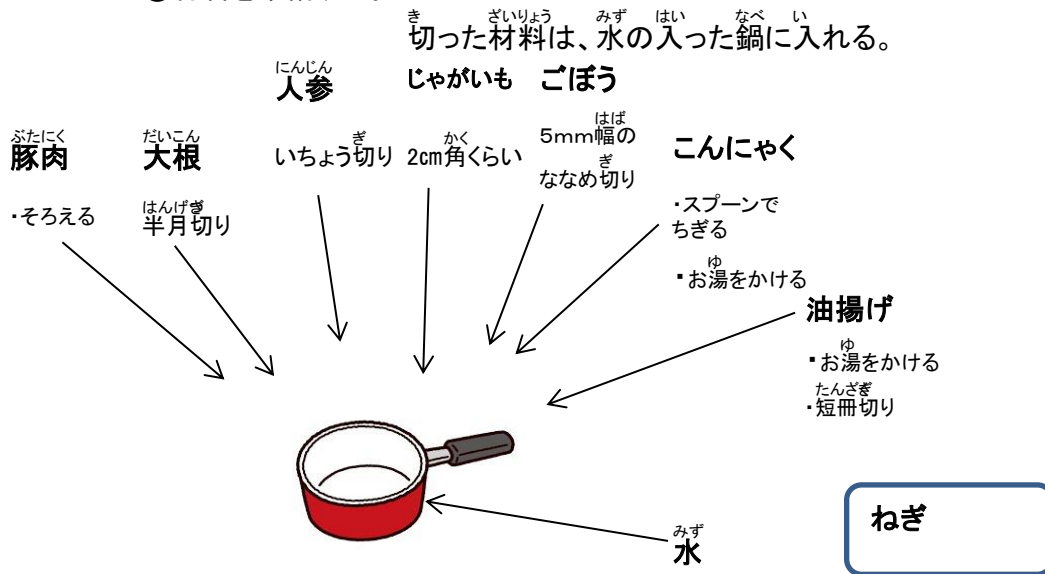
<材料>

^{ぶた} 豚こま切れ	30g
^{だいこん} 大根	30g
^{にんじん} 人参	10g
じゃがいも	30g
ごぼう	10g
こんにゃく	10g
^{あぶらあ} 油揚げ	1/2枚 10g
^{ばんのう} 万能ねぎ	2g
^{みず} 水	2C(400ml)
みそ	20g



<作り方>

①材料を準備する。



②煮る つよび 強火▲▲▲あくをとる。

③ほぼ具が煮える10分たったら、みその3分の1を汁でときながら入れる。

④火を弱火▲にして5分煮る。

⑤残りのみそをいれる。ひと煮立ちしたら火を消す。

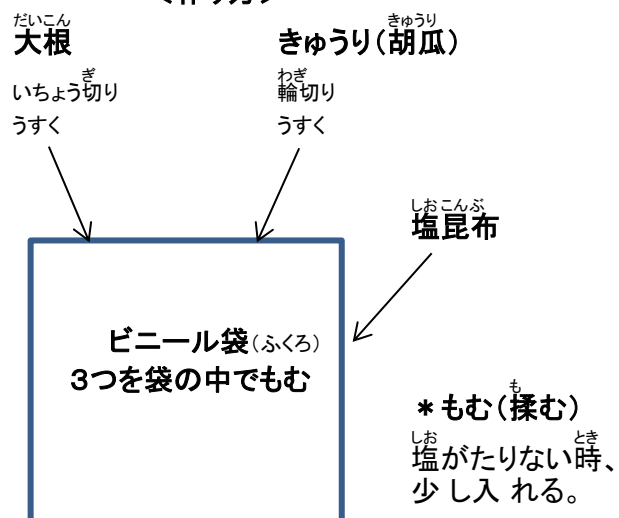
⑥盛り付ける。上にねぎを散らす。

◆大根ときゅうりの即席つけ (2人分)

<材料>

だいこん 大根 30g
きゅうり 1/3本 30g
しおこんぶ 塩昆布 2g
しお 塩 (少々)

<作り方>



◆ イワシのかば焼き

＜材料＞ (2人分)

いわし	2尾
サラダ油	小さじ1/2
しょう油	大さじ1
みりん	大さじ1
片栗粉	大さじ1
いりごま	小さじ1/2
細ねぎ	少々

「いわし」漢字では「鰯」です。



手開きしたいわし
(かば焼きにしました。)



＜作り方＞

- ① いわしの腹を上にし、頭を右にして首の骨を折る。
頭と一緒に内臓を取り出す。
- ② 人差し指で残った内臓をかきだす。
ボールにため水でさっと洗い、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ③ いわしの尾を左側にして、両手で持つ。
頭のあった方向から、両方の親指を入れ、左手の親指で骨の上をこするように入れて開く。
- ④ 尾のあった方向から、左手は身を抑え、右手で中骨を引き上げるようにしてはがす。背びれもはがす。
- ⑤ キッチンペーパーで汚れた部分や水分を拭き取る。
- ⑥ いわしに片栗粉を均等につける。フライパンに油をしき、火をつける。
- ⑦ 身を下に、皮を上にして、中火で焼く。
- ⑧ こげ色がつき、フライパンにくっつかなくなったら裏返す。
身が白くなってきたら、しょう油とみりんを入れる。
- ⑨ たれの泡が細くなってきたら、火を止める。
- ⑩ 器に白飯を盛り、その上に頭を左側にしていわしを盛り付ける。
いわしの上にたれをかけ、ごまと細ねぎをちらす。(細ねぎはあらかじめ小口切りにしておく。)

◆ キラキラゼリー

＜材料＞ <4人分>

粉寒天	5g
水	100ml
さとう	20g
ぶどうジュース100%果汁	450ml
星型チョコレート	8個
アラザン	2g

＜作り方＞

- ① 弱火▲5分間に詰める
粉寒天 水
- ② とかす。 さとう
- ③ 入れる。 ぶどうジュース40℃くらいにあたためる。
混ぜながら入れる。
- ④ よく混ぜる。
粗熱をとる。
- ⑤ 容器に入れる。
- ⑥ 冷蔵庫 冷やす
固める
- ⑦ 飾りつけ
星型チョコレート 星・アラザン・小さい星

