



食育講座（魚編）「Foods How?」 The Sakana Book

チャレンジ！フードインストラクター認定講座

受講期間：6か月 受講料：18,360円

魚を食べると良いコトいっぱい！楽しく学べる魚のコト

こんなコースです

- ★私たちの祖先は穀類とともに魚介をたんぱく源として常食してきました。魚介には脳を活性化する、血液をサラサラにする、骨を丈夫にするなど優れた機能がたくさん含まれています。良いコトいっぱい、魚の知識を全部教えます。
- ★世界中から集まってくる魚介の話から、栄養成分と安全性、イキの良い魚の見分け方から、誰でもチャレンジできるやさしい調理と保存法を学びます。
- ★写真やイラスト満載4色刷の目で見て楽しいテキストです。

受講者の声

- ★テキストがとてもわかりやすかったです。
- ★釣りが好きなのですが、魚の事をより身近に感じられるようになりました。
- ★苦手な魚の料理にチャレンジすることができました。

◆教材構成：テキスト1冊＋副読本「たべるってたいせつだね」

◆レポート回数：4回

※講座修了者には、特定非営利活動法人「みんなの食育」より「フードインストラクター」の認定証が授与されます。

主な項目

Prologue	おさかな料理は体にやさしい
Chapter1	私たちと海の恵み
Chapter2	おさかなをもっとよく知ろう
Chapter3	おさかなに親しんでみよう
Chapter4	おさかな料理をつくってみよう
Epilogue	私たちの明日の食卓

レポート提出テーマ「よく食べる魚を調べよう」
「魚の売り場を調べよう」「魚のレシピを考えよう」
「学んだ魚の知識の伝え方を考えよう」

一般社団法人日本経営協会
/JTEx・日本技能教育開発センター