



知らない魚をおいしい魚に！ - “命をいかす”フードロス対策 -

楽しく学んで
クッキング



参加費
1組
1,000円
(材料費込み)

水揚げされるけれど、小さすぎたり名前が知られていなかったりして、市場に出回らず捨てられてしまう“もったいない魚”のことを「未利用魚」といいます。

今回の講座では、そのひとつである「えそ」に注目！前半は食べ物が捨てられてしまう「フードロス」について楽しく学び、後半はえそを使ったおいしい料理作りに挑戦します。知らない魚が「おいしい魚」に変身する瞬間を楽しみながら、食べ物の命について一緒に考えてみませんか？

開催日：2026年 **8月1日 土**
10:30 ~ 13:00

会場：新潟青陵大学・新潟青陵大学短期大学部

講師：岩森 三千代 (新潟青陵大学短期大学部 人間総合学科)

対象：小学3～6年生と保護者 ペア 12組 (先着)

申込締切：7月16日(木)まで (保育サービスは7月2日(木)まで)

MENU

未利用魚
「えそ」だし汁を
使った献立

- ・えそ飯
- ・えそ出しのすいとん
- ・みかんゼリー

持ちもの

- ・エプロン
- ・三角巾
- ・ハンカチタオル
- ・上履き(お子様のみ)

当日の流れ

1

「フードロス」について
楽しく学びましょう



2

「えそ」を使って
クッキング♪



3

みんなで
美味しくいただきます!



4

片付け&まとめ
夏休みの自由研究の
ヒントをご紹介します



講師

管理栄養士。担当授業は
「子どもの食と栄養」など。
共食、フードロスに関す
る研究活動を行っている。
3児の母。



岩森 三千代
新潟青陵大学短期大学部
人間総合学科 准教授

保育サービス【定員5名(先着)】

未就学児、小学1・2年生のお子様は、保
育サービスの利用が可能です(無料)。ご希望
の方は、お申込み時に「保育サービス利用希
望」と記載し、以下の内容もご記載ください。

- ①お子様の氏名 ②年齢(月齢)
③性別 ④特記事項(アレルギー等)

※専門業者に委託し、運営いたします。
※キャンセルされる場合は、お早めにご連絡ください。

申込み方法

外部サイトPeatixもしくはメール、電話にてお申込みください。メールの場合は、
講座名と1~6全てを記載して、下部に記載のアドレスにお送りください。

- ①保護者氏名(漢字・よみがな) ②お子様の氏名(漢字・よみがな) ③お子様の年齢
④電話番号 ⑤郵便番号・住所 ⑥今後開催する公開講座・イベントの案内を送付してもよいか

※保育サービスをご希望の方は、その旨もご記載ください。

Peatix サイト



Peatixで
お申し込みは
無料登録が
必要です

お願い

- 対象年齢のお子様と保護者でご参加ください。お子様のみまたは大人のみのご参加は対象外となります。
- 開講日の1週間前をめぐに、会場の詳細等を記載した【受講証】を郵送いたします。
- 講座中の録音、撮影はできません。ただし、本学の広報として受講中の様子を撮影させていただきます。
- 公共交通機関での来学を推奨いたしますが、お車での来学も可能です(駐車場から会場入口まで徒歩5分程度)。近隣駐車場への無断駐車はおやめください。
- 応募者が最少実施人数に満たない場合や本学の方針により、開催方法の変更や開催を中止することがございます。その際は、別途ご連絡させていただきます。

アレルギー食品について

本献立には、右記のアレルギー表示対象食品が含まれています。その他、
確認が必要な食材がございましたらお問い合わせください。
なお、食材の代替対応はいたしかねますので、あらかじめご了承ください。

- 魚(えそ)
- 小麦(醤油)
- 大豆(醤油・油揚げ)

学校法人新潟青陵学園 青陵ソーシャルイノベーション推進機構(公開講座担当)

〒951-8121 新潟市中央区水道町 1-5939

mail: ex@n-seiryu.ac.jp

Tel: 025-368-7053 (月~金 9:00~17:00 祝・休業日は除く)