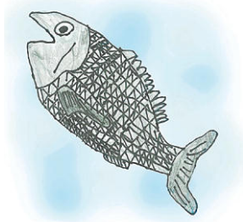
こどもニュース＆スポーツ

香川のこどもを応援します

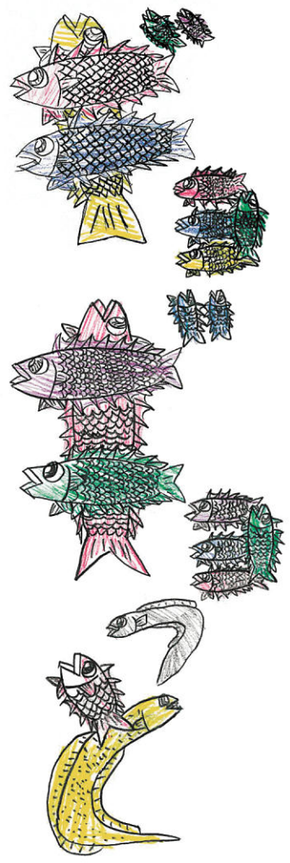
NEWS & SPORTS FOR KIDS

海の資源守る方策探る

丸亀・本島で児童20人が体験学習



日本財団が推進する「海と日本プロジェクト」の一環で、７月29～31日の計３日間にわたって開かれた「かがわ離島レンジャー　未来の海を守れ！」。離島レンジャー隊員に選ばれた県内の小学５、６年生計20人は、減っている海の資源を守るため、丸亀市本島の漁師さんが実践している〝海を休ませる〟取り組みを学び、価値が付かず市場に出回らない「未利用魚」のクロダイ（チヌ）を使った料理を考案。島のレストランで提供する新メニューに採用してもらおうと、漁師さんたちにイメージや作り方を熱心に提案しました。



未利用魚で新メニュー　ダブルチヌバーガーなど考案

離島レンジャー隊員らは７月30日、丸亀市沖の本島で、地元の漁師さんをはじめ、魚の養殖やレストラン運営などを手がける水産商社「塩飽フィッシャリーズ」の担当者、元高松市中央卸売市場長から、海の低栄養化や乱獲の影響で減り続けている漁獲量の回復に向けた取り組みについて学びました。

レンジャー隊員らは、チヌの料理を食べて未利用魚のおいしさを味わった

地元漁師の大石一仁さんは、漁獲量の回復には「海を休ませる」ことが必要と話し、天然の魚介類を捕り過ぎないために、人工的に育てたサバの養殖事業をはじめ、サイズがふぞろいだったり、漁獲量が少なかったりするなどの理由で市場価値が付きにくいクロダイ（チヌ）やベイカ、グチ、コノシロといった「未利用魚」を使ったメニューをレストランで提供するなど、知恵を絞っていることを教えてくれました。

隊員らは、昼食で島民の方々が作ってくれたチヌの唐揚げや煮付け、お汁などを味わった後、大石さんのお店で提供できそうなチヌの新メニューを考えました。瀬戸内国際芸術祭などで本島を訪れる観光客に食べてもらう事などを想定し、チヌの身や骨、イリコなどから取っただしと、輪切りのレモンを合わせた「さっぱりうどん」、チヌのカツを２枚載せてタルタルソースを絡めた「ダブルチヌバーガー」など、県産食材との組み合わせやテイクアウトもできることなど趣向を凝らしたメニューを次々に発表しました。

最終日の31日は、丸亀市の市民交流活動センター「マルタス」で隊員それぞれが考えたメニューのキャッチフレーズや、未利用魚を食べることで海の資源を守ることができるという目的を伝える販促用のＰＯＰを作成しました。隊員らは５班に分かれて、活発に意見交換しながら、文言やイラスト、文字の形や色などを工夫を凝らしました。

最後に３日間で学んだ知識や活動内容を家族や友人らに広めていくことを誓い合いました。

「かがわ離島レンジャー　未来の海を守れ！」に参加して

学んだ事を伝えたい　もっと海の今を知りたい

◆近藤弘樹さん（国分寺北部小５年）未利用魚は捨てられる事が多いと聞き、捨てずに料理するなど、もっと食べてもらうために宣伝していきたいです。

◆多田壮佑さん（田中小５年）僕が考えたチヌラーメン以外にも、おいしそうな料理がたくさん発表されました。ぜひ今度家でも作ってみようと思います。

◆田中翼さん（財田小５年）藻場の調査や未利用魚のメニュー作りを行い、人工漁礁に住み着く生物や、海を休ませる活動を詳しく知ることができました。

◆平井陽一郎さん（栗林小５年）未利用魚のメニュー作りでは、みんなのアイデアのすごさに感心しました。３日間で学んだ事を周りの人に伝えていきます。

◆三谷冴生さん（加茂小５年）昼食で食べたチヌの料理はどれもおいしくて驚きました。本島で学んだ未利用魚について多くの人に知ってもらいたいです。

◆野上祐獅さん（十河小５年）漁師の大石さんから海の資源を守る取り組みを教えてもらい、未利用魚でもおいしい料理ができることが分かりました。

◆古閑愛梨さん（城乾小５年）海の食物連鎖の話を聞いたり藻場を見に行ったりして、知らないことを学びました。未利用魚のおいしさにも感動しました。

◆淀谷実和さん（川島小５年）おいしい魚を使わずに捨てるのはもったいないと思いました。捨てる魚を減らすために自分にできることを考えていきたいです。

◆下津瞳さん（観音寺小５年）専門家でも海の魚が減っている原因が分かっていないということを聞いて、海にはまだまだ不思議なことがあると思いました。

◆岡﨑咲弥さん（付属坂出小５年）藻場の減少など海に迫る危機を知ることができました。自分たちの手で海の未来を守るため、もっと海の今を知りたいです。

◆滝本海さん（付属高松小６年）藻場の観察が心に残りました。人工魚礁の話では藻がつかないものもあると知り、海の環境は簡単に戻せないと思いました。

◆川西奏寿さん（川津小６年）藻場の観察で海に潜り、アマモが実際に生えているのを見てすごいと思いました。これからも海について学んでいきたいです。

◆野口湊人さん（浅野小６年）お父さんとよく釣っているチヌが未利用魚だと知り驚きました。未利用魚にはいろんな種類や食べ方があることを学びました。

◆田岡晃典さん（鶴尾小６年）藻場の調査で海に潜ったら、ポツポツとしかなくて少なかった。みんなで協力して藻場をもっともっと増やしていきたいです。

◆村岡勇武さん（豊原小６年）本島での体験から、藻場の大切さや未利用魚のおいしさなどを知りました。もっといろんな人にも知ってもらいたいです。

◆大森翼さん（吉原小６年）未利用魚を実際に食べたらおいしかったので、捨てられると聞いてとても悲しかったです。海の現状と大切さを学びました。

◆角田葉菜さん（国分寺南部小６年）海の生物観察や海を休ませる活動などから海を守る大切さを学びました。皆さん海に来たらごみ拾いをしてはどうだろう。

◆立花葉月さん（木太北部小６年）私たちが工夫して未利用魚を食べることで、漁師さんの収入が増え、食品ロスも減らせるので一石二鳥だと思います。

◆増田望乃さん（詫間小６年）魚が減ってきたのは、生まれてきた小さな魚や生物のすみかとなっている藻場が少なくなっているのが理由だと分かりました。

◆浦嶋里実さん（香西小６年）本島で食べたチヌはくせになるおいしさでした。本島に大勢の人が来てチヌのおいしさにびっくりしてほしいと思いました。

ネコのポーズ

背中の筋肉しっかり伸ばす

夏休みが終わり、２学期が始まりました。元気に登校するはずが、体がだるかったり、ランドセルが重たく感じたりするなどの違和感を覚えている人はいませんか？　これは長時間同じ姿勢を続けることで体の筋肉が硬くなり、血液の流れが悪くなっているのが原因と考えられます。今回はそんな症状を改善するために役立つ、背中の筋肉をほぐすストレッチを紹介します。

【基本編】

まず始めに四つんばいの姿勢をとり、両手と両膝を腰幅くらいに開きます。次に息を吐きながら背中を丸めていき山の形を作ります＝❶＝。次におへそを見るように頭を下げ、ゆっくりと呼吸をしながら約20秒間静止します。その状態から今度は目線を上に上げていき、背中に谷を作るように反らせていきます＝❷＝。このとき、肘をまっすぐ伸ばした状態で行うようにしましょう。

【応用編】

四つんばいの姿勢から、お尻を後ろに引いていき、低い姿勢をとります＝❸＝。胸を地面に近づけるイメージを持って行うと、肩の周りや背中、股関節がよく伸びます。今度はうつぶせになり、両手で両足首を持って引き上げていき、背中の筋肉を伸ばしましょう＝❹＝。

【ストレッチの注意点】

一連の動作はゆっくりと行い、息を止めずに深呼吸をしながら行うようにしましょう。腰や背中などに痛みや違和感がある人は無理をせず、痛みがない状態のときに行うようにしましょう。

（たけのこ体育教室・安部武矩代表）

❶四つんばいの姿勢で、息を吐きながら背中を丸める

❷目線を上げながら背中を反らせる

❸四つんばいの姿勢からお尻を後ろに引く

❹うつ伏せの状態で、両手で足首を持って引き上げる

運動遊びは十分なスペースがあり、車や人が通らない安全な場所で行うようにしてください。