

食育だより

岐阜県小中学校教育研究会

学校栄養教諭・学校栄養職員部会

平成24年11月

家族と作ろう! みんなで食べよう!

～家庭での食育は台所からスタート! お手伝いから始まる自立への道～

お家の方へ・・・自分で料理をすることは、食生活の自立につながります。作ったものを家族と一緒に味わうことは、自信や心の豊かさにつながります。成長に合わせていろいろな料理にチャレンジし、一緒に食べて感想や励ましの言葉をお願いします。

岐阜県では小学校6年生全員が「家庭の食育マイスター(名人・達人)」に任命されます。食について学習してきたことを活かして、家庭で料理を作ったり、お手伝いをしたり、学んだことを家族に伝えたりして、食育を推進しています。6年生で食育マイスターとして活躍するために、低学年の時から食事のお手伝いなど、食に関わることを始めましょう。


また、6年生や中学生の人は、これからも家庭での食事作りや、楽しく食事をする工夫など、よりよい食生活に向けて、実践できることをどんどん増やしていきましょう。

できることを増やしていこう!

<ステップ 1>

★買い物にいっしょに行こう!


- どこで作られたものかな
- 旬の食べ物は何か
- 地元産の食べ物は何か
- 自分で育ててみてもいいね



<ステップ 2>

★食事の準備を手伝おう!

- はしや食器をならべてみよう
- 食器の位置はいいかな
- はしの向きはいいかな




<ステップ 3>

★料理を手伝おう!

- 野菜を洗ってみよう
- 混ぜてみよう
- 盛り付けてみよう

おいしそうに盛り付けよう

ご飯の場合



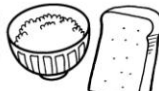
3回くらいに分けてふわっと盛ります
最後に全体の形をととのえます

<ステップ 5>


★ひとりで1食分の食事を作ろう!

献立を
立てる時の
ポイント


① 主食を決める




② おもなおかずを決める



③ 足りない食品を補う
おかずや汁物を決める



- 旬の食べ物を取り入れよう
- 地元産の食べ物を取り入れよう
- 郷土料理にチャレンジしよう
- 不足しがちな食べ物を取り入れよう
- 食卓の環境を整え、家族で味わおう




<ステップ 4>

★料理を自分で作ろう!

- 家庭科で習った料理を家族のために作ってみよう
- いろいろな料理に挑戦しよう
- 家族の得意料理を教えてください

自分の得意料理ができるといいね



めざそう！料理のマイスター

ステップ1▶おやつ作りにチャレンジ！

さつまいも蒸しパン

<材料> (4人分)

さつまいも 200g
小麦粉(薄力粉) 120g
ベーキングパウダー 2.4g (小さじ半)
塩 少々
砂糖 12g (大さじ半)
水 40g (大さじ3強) アルミカップ 4枚

<作り方>

- ①さつまいもは、皮をむいて1cm角切りにして、水にさらしてアクをぬく。
- ②薄力粉にベーキングパウダーを加え、ふるいにかけて砂糖と塩を混ぜる。
- ③②に水を加え、ざっくり混ぜ、水を切った①を加える。
- ④③をアルミカップに入れ、蒸し器で20分位



ステップ2▶朝ごはん作りにチャレンジ！

ポパイオムレツ

<材料> (2人分)

卵 3個
ベーコン 40g
牛乳 100ml
ほうれん草 100g
サラダ油 4g (小さじ1)
塩・こしょう 少々

<作り方>

- ①ベーコンを1cm幅、ほうれん草を2~3cm幅に切る。
- ②ボウルに卵、牛乳を入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンをよく炒め、そこにほうれん草を加え、塩、こしょうで味を整える。
- ④③に②加えて流し入れ、両面を焼く。



ステップ3▶お昼ごはん作りにチャレンジ！

味噌煮込みうどん

<材料> (4人分)

うどん 4玉 ねぎ 1本
鶏もも肉 120g だし汁 4カップ
干しいたけ 8g みそ 57g (大さじ3)
卵 4個 みりん 12g (小さじ2)
油揚げ 20g 酒 5g (大さじ1)

<作り方>

- ①干しいたけはもどし、軸をとり細く切る。
- ②鶏もも肉は小さめに切る。
- ③油揚げはサッと湯をかけて油抜きをして短冊切り、ねぎは斜め切りにする。
- ④だし汁に②と③を入れ、みそ、みりん、酒を入れ、煮立ったらうどんと油揚げを入れる。
- ⑤④に卵を割り入れ、好みの固さまで火を通し、ねぎをちら



ステップ4▶郷土料理作りにチャレンジ！

鶏ちゃん焼き

<材料> (4人分)

鶏肉 160g みそ 28g (大さじ1半)
キャベツ 120g しょうゆ 8g (小さじ1半)
もやし 80g 酒 8g (小さじ1半)
ピーマン 40g さとう 16g (大さじ1半)
にんにく 4g

<作り方>

- ①鶏肉は一口くらいの大きさに切る。キャベツは太めの短冊切り、たまねぎはくし型に切る。もやしはざく切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは種を取ってせん切り、にんにくはすりおろす。
- ②みそ、しょうゆ、酒、砂糖、おろしにんにくを合わせておく。
- ③フライパンを熱して、①を加えて炒め、②を入れて味



*野菜は使う前に、水で洗います。「半」は1/2の意味です。