



# まるごと学ぼう!! 食育講座2019 作って食べて 食べるの博士!



## めざせ料理上手!! ~自分の「<sup>い</sup>好い加減」を見つけよう~

北海道食の自給ネットワークでは、子どもたちが楽しく料理をしながら、旬や栄養、食と環境のつながり、命を食べていることについてを学び、食の知識と自炊力を身につける講座を行っています。

2019年度のテーマは「<sup>い</sup>好い加減」。レシピを参考に、自分たちで味見や工夫をしながら料理上手になりましょう!

対象：小学3年生～6年生

定員：24名(先着順)

参加費：全4回 8,500円

※詳しい応募方法は裏面をご覧ください。



第1回

### <調理の基本> 2019年6月22日(土) 10:00～15:00 「<sup>い</sup>好い加減」ってなあに?

料理のいろいろな「<sup>い</sup>好い加減」について学ぼう。また、お米のとぎ方、包丁の使い方、野菜の切り方、だしのとり方などを習い、家でたくさんお手伝いができるようになろう。

#### 実習メニュー

- ・ご飯 ・豆腐ときぬさやの味噌汁
- ・肉じゃが ・アスパラの卵とじ



講師 吉野 利子さん  
ユーブさっぽろ組活チーム食育  
元幼稚園教諭

第2回

### <食事の基本> 2019年7月20日(土) 10:00～15:00 健康に大切な「<sup>い</sup>好い加減」

鍋炊きご飯に挑戦! 昆布だしのスープも作ってみよう。また、食事に大切な栄養のお話を聞き、料理を作ること、食べることがもっと楽しくなる実験もしてみよう。

#### 実習メニュー

- ・おにぎり ・野菜スープ
- ・鶏の味噌焼き
- ・ほうれん草の中華和え



講師 根本 亜矢子さん  
北海道教育大学札幌校  
特任講師

第3回

### <農場体験> 2019年8月17日(土) 8:15～16:30 農場の魅力をとこトン体験!

※貸切バス使用 ※保護者参加可

#### 昼食メニュー

- ・豚汁 ・採れたて野菜  
(おにぎり持参)



現地学習

農場内に養豚場もある長沼町の「駒谷農場」で体験学習。畑でいろいろな野菜を収穫して、採れたてのおいしさを味わおう。また、農家さんのお話を聞いて、いのちをいただくことについて考えてみよう。



講師 駒谷 信幸さん  
(農)駒谷農場 会長

第4回

### <修了式> 2019年9月21日(土) 10:00～15:00 魚をさばいて「<sup>い</sup>好い加減」のお料理を!

日高の魚を一人一尾ずつさばいて魚料理に挑戦! 漁師さんが目の前でおろしてくれた鮭で炊き込みご飯とあら汁も作ろう。また、季節や気分で変わる漁の話も聞いてみよう。

#### 実習メニュー

- ・鮭の炊き込みご飯 ・あら汁
- ・日高の魚料理 他  
(時期の魚を使うため魚種は未定です)



講師 石崎 忠幸さん  
日高町厚賀「石崎水産」代表  
北海道名誉指導漁業士

◆主催 NPO法人 北海道食の自給ネットワーク

◆問い合わせ (電話)090-2818-5502 (FAX)011-789-8890 (e-mail)info@jikyuu.net