



# まるごと学ぼう!! 食育講座2008



## 作って食べてたべもの博士!



### 第1回 ようこそ料理の世界へ ～調理の基本から始めよう!～

2008年6月21日(土)  
10:00～15:00

だしのとり方から調理の仕方、  
ご飯の炊き方、食器の洗いかた、  
ゴミの分別まで基本をしっかり学ぼう



講師 吉川雅子さん  
(ベジタブル&フルーツマイスター)

#### 実習メニュー

- ごはん ●味噌汁
- チンジャオロース
- アスパラサラダ

環境のお話: 環境NGO ezorock(エゾロック)

### 第4回 これがスーパーのお仕事だ ～品物がお店に並ぶまで～

2008年9月20日(土)  
9:30～15:00

ビックハウス白石店

\*JR白石駅 集合・解散



講師 虎谷利一さん  
(北海道スーパーマーケット協会  
専務理事)

#### 実習メニュー

- 店舗での見学と自主  
研究につき昼食は各  
自お弁当持参)

### 第2回 大豆が大変身! ～豆腐作りに挑戦～

2008年7月19日(土)  
10:00～15:00

にがりを使って豆腐を  
作ります。



講師 遠藤一彦さん  
(恵庭市 マル美エンドーフーズ)

#### 実習メニュー

- 大豆ごはん
- 具だくさん汁
- 豆腐料理

### 第5回 さあ 魚料理にチャレンジ! ～漁師さんと海のお話～

2008年10月11日(土)  
10:00～15:00

自分で1匹のお魚を調理  
します



講師 石崎忠幸さん  
(日高町厚賀 名誉指導漁業士)

#### 実習メニュー

- ごはん
- あら汁
- ホッケのムニエル

### 第3回 農場はミラクルワールド! ～畑の野菜に会いにいこう～

2008年8月23日(土)  
8:30～16:00

長沼町の駒谷農場で見学と体験

\*貸切バスを使用

\*保護者参加可



講師 駒谷信幸さん  
(農)駒谷農場代表理事)

#### 実習メニュー

- 採れたて野菜を使っ  
た昼食作り

### 第6回 自分たちで決めたメニューを 作ってみよう

2008年11月15日(土)  
10:00～15:00

修了式

\*保護者参加可



講師 山際睦子さん  
(北海道栄養士会副会長・  
北海道文教大学非常勤講師)

#### 実習メニュー

- みんなで考えた  
メニュー

◆主催 NPO法人北海道食の自給ネットワーク ◆共催 北海道石狩支庁

◆問い合わせ先 〒065-0015 札幌市東区北15条東18丁目2-17(有)ワードエム内

NPO法人北海道食の自給ネットワーク (電話)090-2818-5502 または 090-6266-4324

(FAX)011-789-8890 (e-mail) info@jikyuu.net