



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