



まるごと学ぼう!! 食育講座2013

作って食べてたべもの博士!



～元気のヒミツ 合いことばは「まごわやさしい」～

第1回 料理の世界へようこそ

2013年6月15日(土)

10:00～15:00

お米のとぎ方、包丁の使い方、野菜の切り方など調理の基本を学びます。食生活は環境とつながっていることも考えてみよう。



講師 青山 則靖さん
(フードプロデューサー)

実習メニュー

- ・ごはん ・みそ汁
- ・いり豆腐 ・アスパラの焼きびたし

環境のお話 ezorock
(エゾロック)

平岡瑞恵さん



廣瀬遥さん

第4回 うまいぞ! とれたて旬の魚

2013年9月21日(土)

10:00～15:00

とれたてのホッケをさばいてごま香り焼きとあら汁に挑戦します。漁師さんの包丁さばきと旬の魚のおいしさを覚えて、おさかな名人になっちゃおう。



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)

実習メニュー

- ・ごはん ・ホッケの具だくさんあら汁
- ・ホッケごま香り焼き
- ・じゃがいもとキノコのきんぴら

第2回 まごわやさしい食事ってなんだろう?

2013年7月20日(土)

10:00～15:00

バランスの良い食事はどうして大事なの? 食べたものは身体にどう働くの? 元気な大人になるために大切な栄養と身体について学びます。



講師 範国 有紀さん
栄養士
(フードコーディネーター)

実習メニュー

- ・じゃこわかめご飯 ・おからのみそ汁
- ・ピーマンチャンプルー
- ・きゅうりとトマトのごま酢和え

第5回 発見 北海道米ってすごい!

2013年10月12日(土)

10:00～15:00

毎日食べているのに以外と知らないお米と田んぼについて学びます。炊きたての新米でおにぎりをつくって、お米のおいしさを味わおう!



講師 三田村 雅人さん
(ふれあい体験農園みたむら)

実習メニュー

- ・おにぎり ・根菜たっぷりごま汁
- ・だしまき玉子 ・煮びたし豆

第3回 毛～っと知りたい 牛の牧場!

2013年8月24日(土)

8:15～16:30

安平町早来の「内藤あながす牧場」へ行き牧場や牛舎を見学。畑でいろいろな野菜も収穫して採れたてのおいしさを味わいます。牛のエサも見くらべてみよう!

※保護者参加可 ※貸切バス使用



講師 内藤 圭子さん
(内藤あながす牧場)

【昼食メニュー】

採りたて野菜と肉のバーベキュー

第6回 「まごわやさしい」弁当をつくろう!

2013年11月16日(土)

10:00～15:00

班ごとに「まごわやさしい」を使って栄養バランスの良いお弁当を作ってみよう。午後は心と身体にとって大切な食べ物のお話と修了式。

※保護者参加可



講師 吉田 知子さん
(野菜ソムリエ
雑穀エキスパート)

実習メニュー

- ・班ごとのオリジナル弁当
- ・みそ汁

◆主催 NPO法人 北海道食の自給ネットワーク

◆提携 藤女子大学 人間生活学部食物栄養学科

◆問い合わせ先 NPO法人 北海道食の自給ネットワーク

(電話)090-2818-5502 (FAX)011-789-8890 (e-mail)info@jikyuu.net