



# まるごと学ぼう!! 食育講座2016

## 作って食べてたべもの博士!



休日のごはんはまかせて!! ~栄養バランスの良い食事を作ろう~

### 第1回 料理の基本を学ぼう ~まずは朝ごはんから~

2016年**6月18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、和食の朝ごはんを作ります。食生活は環境とつながっていることも考えよう。

#### 実習メニュー

- ・ごはん・豆腐とたっぷり小ねぎの味噌汁
- ・卵焼き・アスパラとピーマンのごま和え
- ・昆布とかつおの佃煮(だしがら利用)



講師 **吉田 知子**さん  
(野菜ソムリエ  
雑穀エキスパート)



板東成美さん 秋山いずみさん

環境のお話 **ezorock**  
(エゾロック)

### 第2回 健康な身体はバランスのとれた食事から ~麺でお昼ごはん~

2016年**7月16日(土)**  
10:00~15:00

麺つゆは本格的に「かえし」から作ります。どうして身体には栄養が必要な? バランスのとれた食事の大切さを学ぼう。

#### 実習メニュー

- ・彩りそうめん・フルーツ白玉



講師 **辻本 宜子**さん  
(栄養士  
雑穀アドバイザー)

### 第3回 有機野菜とにわとりのいる 農場に行こう!

2016年**8月20日(土)**  
8:15~16:30

岩見沢市の「白石農園」へ行き、平飼いの鶏の卵や有機野菜の収穫をして、農業の不思議な世界と命をいただくことを学びます。  
※貸切バス使用 ※保護者参加可

#### 実習メニュー

- ・ごはん(持参)・卵スープ
- ・採れたて野菜のバンバンジー



講師 **白石 雅子**さん  
(白石農園  
北海道有機農業協同組合 理事)

### 第4回 魚料理に挑戦! ~いよいよ晩ごはん~

2016年**9月17日(土)**  
10:00~15:00

とれたてのカレイを自分でさばいてムニエルを作ります。漁師さんから魚のさばき方や漁の様子についても教えてもらおう。

#### 実習メニュー

- ・ごはん・きのこの味噌汁
- ・カレイのムニエル・温野菜サラダ



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)

### 第5回 お米のおいしさ発見! ~新米でおにぎり~

2016年**10月8日(土)**  
10:00~15:00

毎日食べているのに意外と知らないお米と田んぼについて教えてもらいます。炊きたての新米でおにぎりを作ってお米のおいしさを味わおう!

#### 実習メニュー

- ・おにぎり
- ・根菜たっぷりごま汁
- ・さんまの生妻煮・果物



講師 **古屋 勝**さん  
(古屋農園  
北海道食育コーディネーター)

### 第6回 家族のために考えた 私たちのメニュー

2016年**11月19日(土)**  
10:00~15:00

班ごとに栄養バランスを考えたオリジナルメニューを作ってみよう。午後は講座で学んだことの振り返りと修了式。

※保護者参加可

#### 実習メニュー

- ・班ごとのオリジナルメニュー



講師 **吉田 知子**さん  
(野菜ソムリエ  
雑穀エキスパート)

◆主催 NPO法人 北海道食の自給ネットワーク

◆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