



まるごと学ぼう!! 食育講座2015

作って食べてたべもの博士!



～知恵とおいしさたっぷり!! どころ料理～

第1回 お祭り料理に挑戦!

2015年**6月20日(土)**

10:00～15:00

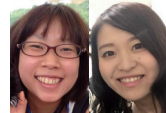
お米のとぎ方、包丁の使い方、野菜の切り方など調理の基本を学びます。北海道神宮例祭の時に家庭で食べる料理を作ってみよう。

実習メニュー

- ・ごはん・お赤飯・時鮭の漬け焼き
- ・お煮しめ・すまし汁



講師 **範国 有紀さん**
栄養士
(フードコーディネーター)



橋 絢子さん 安達 愛さん

環境のお話 **ezorock**
(エゾロック)

第2回 郷土料理と行事食ってなあに?

2015年**7月18日(土)**

10:00～15:00

郷土料理、行事食ってなんだろう? 昔から食べつがれてきた料理にはどんな意味が込められているのか教えてもらおう。

実習メニュー

- ・いかめし
- ・きゅうりとわかめのごま酢和え
- ・にしんの三平汁



講師 **範国 有紀さん**
栄養士
(フードコーディネーター)

第3回 いのちはみんなつながっている

2015年**8月22日(土)**

8:15～16:30

農場内に養豚場もある長沼町の「駒谷農場」へ行き、いろいろな野菜を収穫したり子豚と触れ合ったりします。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。

※貸切バス使用 ※保護者参加可

実習メニュー

- ・ごはん・豚汁・採れたて野菜



講師 **駒谷 信幸**
(農)駒谷農場 会長

第4回 漁師さんと作る旬の浜料理

2015年**9月19日(土)**

10:00～15:00

とれたてのホッケを自分でさばいて北海道の浜料理を作ります。漁師さんから魚のさばき方や浜ならではの祭りのお話を教えてもらおう。

実習メニュー

- ・ごはん・ホッケのチャンチャン焼き
- ・いも団子・あら汁



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 秋の味覚たっぷり♪ 最高のお月見料理

2015年**10月10日(土)**

10:00～15:00

おいしいうえに昔の人の知恵や工夫がいっぱいつまった郷土料理と行事食。そのすばらしさのヒミツと栄養について教えてもらおう。

実習メニュー

- ・栗ごはん・さんまの蒲焼
- ・きのこの和え物
- ・月見団子汁



講師 **菊池 和美さん**
(藤女子大学人間生活学部)
食物栄養学科 教授

第6回 みんなで作ろう! 冬の郷土食 ～お寿司で修了式をお祝い～

2015年**11月21日(土)**

10:00～15:00

班ごとにオリジナルおすしを作り、みんなで修了式をお祝いしよう。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おすし
- ・冬至かぼちゃ・かすべの煮つけ
- ・石狩鍋・日本茶



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

◆後援 札幌市

◆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