



まるごと学ぼう!! 食育講座2017 作って食べて 食べものの博士!



お料理もチームワーク! 一緒に作る「愛情ごはん」。

家族と食べるごはんは、「おいしい」。自分で作るようになると、「もっとおいしい!」。北海道食の自給ネットワークの食育講座は、子どもたちが楽しく料理をしながら、旬や命について学び、自炊力を身に付けることが目標です。2017年のテーマは「愛情ごはん」。家族が協力して作る、毎日のおいしい“ごはん”をみんなで学びましょう!

対象：小学3年生～6年生

定員：24名(先着順)

参加費：全4回 8,500円

※詳しい応募方法は裏面をご覧ください。



第1回

<調理の基本> 2017年6月17日(土) 10:00～15:00 包丁を持って、だしをとって、基本を知る。

お米のとぎ方、包丁の使い方、野菜の切り方をはじめ、だしのとり方や、食器の洗い方など基本を習います。栄養のはたらきについても学びます。

実習メニュー

- ・ごはん ・えんどうと豆腐の味噌汁
- ・たっぷり野菜オムレツ ・ごま和え



講師 根本 亜矢子さん
北海道教育大学札幌校
特任講師

第2回

<食材の基本> 2017年7月15日(土) 10:00～15:00 ムダなく、おいしく、体にいいごはんを学ぶ。

旬の食材が体や環境に良いのはどうして? ムダを出さない調理のしかたってどんなの? 食や環境について学びます。

実習メニュー

- ・ごはん ・大根とわかめの味噌汁
- ・野菜の肉詰め焼き
- ・トマトときゅうりのサラダ ・だしがらの佃煮



講師 菊地 和美さん
藤女子大学人間生活学部
食物栄養科 教授

第3回

<農場体験> 2017年8月19日(土) 8:15～16:30 野菜の収穫&アンガス牛に会いに行く。

※貸切バス使用 ※保護者参加可

昼食メニュー

- ・野菜と牛肉のバーベキュー
- ・採れたて野菜のサラダ(おにぎり持参)



安平町の「内藤あんがす牧場」で体験学習。畑でいろいろな野菜を収穫し、牛の放牧場や牛舎を見学します。農家さんの話を聞いて、命をいただくことについても学びます。



講師 内藤 圭子さん
内藤あんがす牧場

第4回

<修了式> 2017年9月16日(土) 10:00～15:00 旬の魚をさばいて、愛情ごはんをつくる。

とれたての魚を自分でさばいて料理を作ります。漁師さんから魚や漁のようす、海のことをたくさん教えてもらいます。

実習メニュー

- ・ごはん ・汁物 ・旬の魚料理 他
(時期の魚や野菜を使うため内容は未定です)



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

◆主催 NPO法人 北海道食の自給ネットワーク

◆問い合わせ (電話)090-2818-5502 (FAX)011-789-8890 (e-mail)info@jikyuu.net