



まるごと学ぼう!! 食育講座2018 作って食べて 食べもの博士!



さしすせそ の味力 発見!

北海道食の自給ネットワークでは、子どもたちが楽しく料理をしながら、旬や命について学ぶ「食育講座」を毎年開催しています。2018年度のテーマは和食の基本の「さ・し・す・せ・そ」。お料理に欠かせない調味料をしっかりと学ぶことで、作ること、食べることもっと楽しくなり、調味料の“味力”を通しておいしいごはんをつくる自炊力を身に付けていきます。

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

<さしすせそ入門編> 2018年6月9日(土) 10:00～15:00 調味料の基本を知ろう。

栄養のはたらきと調味料を使う順番を学びます。また、お米のとぎ方、包丁の使い方、だしのとり方など調理の基本と食事のマナーも教えてもらおう。

実習メニュー

- ・ご飯 ・かぶの味噌汁 ・厚焼き卵
- ・厚揚げの煮物 ・だしがらの佃煮



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

<さしすせそ応用編> 2018年7月21日(土) 10:00～15:00 調味料を使っておいしくしよう。

調味料には味付け以外にもたくさんのはたらきがあります。その役割と効果を教えてもらい、調味料と「おいしさ」の関係を知ろう。

実習メニュー

- ・ご飯 ・お吸い物
- ・豚肉と夏野菜の甘酢炒め
- ・ほうれん草の白和え



講師 辻本 宜子さん
栄養士
雑穀アドバイザー

第3回

<農場体験> 2018年8月18日(土) 8:15～16:30 有機野菜とにわとりのいる農園へ出かけよう。

安平町の農場へ行き、平飼いの鶏の卵と有機野菜の収穫を体験します。農家さんのお話も聞いて命をいただくことや農業について学ぼう。

※貸切バス使用 ※保護者参加可

昼食メニュー

- ・鶏のスープ ・採れたて卵
- ・採れたて野菜 (おにぎり持参)



講師 小路 健男さん
無何有の郷農園



講師 俣野 利一郎さん
またたびFarm

第4回

<さしすせそ修了編> 2018年9月15日(土) 10:00～15:00 調味料の味力を伝えよう。

漁師で魚の加工もしている石崎さんから、魚のさばき方を習います。魚のようすや魚の加工に使う調味料についても教えてもらおう。

実習メニュー

- ・わかめと梅の混ぜご飯 ・具だくさん汁
- ・さんまの照り焼き(予定) ・小松菜のごま酢和え
(魚種が変更になる場合もあります)



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