

まるごと学ぼう!!食育講座 2023

作って食べてたべもの博士!

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、旬や栄養、食と環境のつながりについて学び、食の知識と自炊力を身につける講座を行っています。

2023年度のテーマは「乾物」。日本の伝統食材で、今ではSDGsの取り組みにもつながる乾物の料理や魅力をみんなで一緒に学びましょう。

※包丁を使ったことがないお子さんも参加できます。

■対象：小学校3年生～6年生

■定員：12名（先着順）

■参加費：全4回 9,500円



※詳しい応募方法は裏面をご覧ください。

第1回

6月17日(土)10:00～15:00

料理の基本と栄養を学ぼう!



講師：菊地 和美さん
(藤女子大学人間生活学部
食物栄養学科 教授)

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を学びます。食べたものが身体の中でどんな働きをするのかも教えてもらおう。

メニュー

ごはん、わかめと麩のみそ汁、
高野豆腐のそぼろあんかけ、
ひじき煮、牛乳寒天



第2回

7月22日(土)10:00～15:00

乾物の世界へようこそ!



講師：辻本 宜子さん
(栄養士・
かんぱつまエストラ級)

基本の太巻きずしに挑戦!昔の人の知恵や工夫がいっぱいつまった「乾物」。その魅力と未来へのつながりについて教えてもらおう。

メニュー

太巻きずし、きくらげとほうれん草のお吸い物、切り干し大根漬、
葛切りの黒蜜きなこがけ



第3回

8月19日(土) 9:30～12:30

※地下鉄福住駅集合・解散

農業を学びに行こう!



講師：山口 猛彦さん
(学校法人八紘学園農業専門学校
野菜科長)

豊平区の八紘学園農業専門学校へ行き、野菜の収穫体験や先生の話を聞いて、農業について学びます。

※昼食持参
※保護者参観可



第4回

9月30日(土)10:00～15:00

魚料理を作ろう!



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)

日高のサバをさばいて麺料理を作ります。海の乾物と干物の違いやおいしさについても教えてもらおう。

メニュー

焼きサバそうめん(予定)、
切り干し大根とネギの卵焼き、
寒ざらし

※(魚種が変更になる場合もあります)



◆主催 NPO 法人北海道食の自給ネットワーク

◆問い合わせ (TEL) 090-2818-5502 (E-mail) syokuiku@jikyuu.net