

家庭の食育マイスター

～食が分かる・食を作る・食を働きかける 岐阜の子供～

い 委 嘱 状
しよく じょう

6年 組 名前

あなたを令和7年度「家庭の食育マイスター」に委嘱します
食に関する正しい知識・技能を習得して 望ましい食習慣を自ら
実践するとともに 家族にもすすんで働きかけることを期待します

令和7年 月 日
岐阜県教育委員会教育長 堀 貴雄



ミナモ

みなさんの役目は、学校や家庭で学んだ「食」に関することを実践すること、家庭で食事づくりに挑戦すること、家族全員が、楽しく食に取り組める時間や場所を工夫することです。「食」が変わったら「生活」が変わった！」と家族全員が感じられたら、あなたは真のマイスターです。

☆マイスターとは、名人、達人、職人などといった意味です。

食育マイスターを卒業した先輩の取組
令和6年度中学生学校給食選手権



最優秀賞



坂祝町立坂祝中学校

岐阜県農業協同組合中央会会長賞



中津川市立福岡中学校

岐阜県教育委員会

食育マイスターとしての力を発揮するために！

下のことについて、考えることができたなら にチェックを入れましょう。

分かる



①どんな食事にしようかな？

- 料理の目的をはっきりさせます。(いつ、どこで、だれのための料理なのか)
- 主食、汁物、おかずをそろえて、栄養のバランスを考えましょう。
- 季節の食品や地域でとれた食品、家にある食品を利用しましょう。
- 食べる人の好みも大切です。

②買い物に行こう！



買い物に行くときのポイント！



- 家にある食品を見て、どのような材料がどのくらい必要なかを決めておきます。
- 値段、原材料や賞味期限などの品質表示をよく見ます。
- 新鮮な食品を選びます。

余分に買すぎないように気を付けましょう

作る

③さあ、調理を始めよう！

料理を作る人や食器の衛生

- エプロンなどの身じたくや手洗いをすませ、清潔な用具や器具の準備をします。

食材の衛生

- 野菜などは、きれいに水洗いをしてから使います。

安全な包丁の使い方

- 包丁は、「え」をしっかりにぎります。材料をおさえる手は、指先を丸めます。

切る

輪切り



小口切り



半月切り



いちちょう切り



せん切り



煮る



調味料の使い方

- 入れすぎに気を付けましょう。味見をしながら足していきます。

食べきれ的分だけ作りましょう！



食育ピクトグラム



働きかける

④家族そろって楽しい食事となるよう工夫しよう！

家族みんなで、おいしく楽しい食事になるための工夫

- 料理に合った食器で、いろどりを考えて盛りつけましょう。
- 食器やはしを正しい位置に置きましょう。
- 食事の前後は、心をこめたあいさつをしましょう。
- 正しい姿勢で、よくかんで食べましょう。
- 学校で学んだ食の話など、家族との会話を多くしましょう。



⑤後片付けも忘れずに！

- 食べ終わった食器などは、よこれの少ないものから洗いましょう。
- ごみは、分類して始末しましょう。(生ごみは、よく水を切ってから)
- 次も気持ちよく使えるように片付けましょう。



岐阜県には安全・安心で美味しい食べ物がいっぱいです！

「令和6年度中学生学校給食選手権」応募献立の中から、地場産物を使った朝ごはん「プラス1」できそうな料理を紹介します。食材の使い方も工夫されています。参考にしてみませんか。



いび たにくみ
揖斐川町立谷汲中学校の献立より

くわ
詳しい作り方

前日の夕ごはんにも多めに作り、翌日の朝ごはんにすると時間短縮になります。

(けんとう豚の)ハンバーグ(谷汲)きのこソースかけ



しいたけの軸も活用することで、食感も良く、食品ロスにもつながります。

ハンバーグ

【材料 6こ分】

玉ねぎ(小)	1個
豚ひき肉	180g
牛ひき肉	120g
パン粉	35g
豆乳	20g
塩	少々
こしょう	少々
ナツメグ	少々
サラダ油	小じい

【作り方】

- ① 玉ねぎは横、縦に切り込みを入れて、みじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて、玉ねぎが少し色づくまで、じっくり炒める。
- ③ ②の玉ねぎの粗熱が取れたら、豚ひき肉、牛ひき肉、豆乳をかけたパン粉、塩、こしょう、ナツメグを加え、しっかりと練る。
- ④ タネが出来上がったら、6等分にし、楕円形に丸め、形を整え、中央をくぼませる。フライパンに油をひいて並べ、ふたをして両面を焼く。
- ⑤ きのこソースを作る。しいたけ、しいたけの軸、まいたけは細かく切り、えのきたけは1cm位に切る。
- ⑥ サラダ油をひいたフライパンで⑤のきのこを炒め、調味料を加えて味を調える。

焼きあがったハンバーグにきのこソースをかける。



きのこソース

【作りやすい分量】

しいたけ	60g
まいたけ	40g
えのきたけ	40g
トマトケチャップ	95g
ウスターソース	30g
砂糖	12g
サラダ油	小じい

さかほぎ
坂祝町立坂祝中学校の献立より

くわ
詳しい作り方

汁物にすると、野菜がたくさんとれます。

かぶ丸ごと汁



かぶの葉は栄養も豊富で、食材を無駄なく使う工夫も素敵です。

【材料 4人分】

かぶ	180g
かぶの葉	30g
にんじん	40g
ねぎ	20g
豆腐	60g
干しいたけ	4g
かまぼこ	30g
しょうが	3g
昆布	4g
かつお節	10g
しょうゆ	16g
塩	少々
かたくり粉	2g

【作り方】

- ① なべに水を入れ、昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加え、だしをとる。
- ② 取り出した昆布は、色紙切りにする。
- ③ にんじんは星型にくり抜き、ラッキーにんじんにし、残りはいちよう切り(1/4カット)にする。
- ④ かぶは幅1cmのいちよう切り、葉は5mmに切る。他に、豆腐はさいの目切り、かまぼこはいちよう切り、干しいたけは、ぬるま湯で戻しスライスする。
- ⑤ ①のだし汁に、にんじん、かぶの順に入れ、かぶがやわらかくなったら、干しいたけ、かまぼこ、豆腐、調味料を入れる。
- ⑥ ②の昆布、かぶの葉を入れ、水溶きかたくり粉を入れて、小口切りのねぎ、千切りのしょうがを入れて、仕上げる。

引用資料：

- ◆「令和6年度中学生学校給食選手権」応募献立を参考に紹介しています。
- ◆「清流の国ぎふ」づくりのシンボルである、マスコットキャラクター「清流ミナモ」※ミナモはキラキラした川の水面(みなも)に住んでいるキラキラの妖精です。
- ◆第4次食育推進基本計画に用いられている食育ピクトグラムを使用しています。



朝ごはんを食べて、毎日元気なスタートを！

組

の食育マイスター宣言

「食のこんなことを知りたい」
「家族のためにこんな食事を作
てみたい」、「家族の健康のために
こんなことを提案したい」など、
宣言を考えてみよう。
家族みんなが健康で過ごせるよ
う、家族みんなで行き届くこと
を考えてもいいですね。



食育マイスターとしての足あと

月日	献立やお手伝いの内容	自分の感想	家族から
/			
/			
/			

<ふり返りを書きましょう>

作った料理やお手伝いをしている写真等

足あとをまとめ終わったら、
二次元コードを読み取ってね！



あなたは真の食育
マイスターです！

先生のサイン