

家庭の食育マイスター

～ 食が分かる・食を作る・食を働きかけるぎふの子 ～

い しく じょう
委 嘱 状

6年 組 名前

あなたを 令和元年度「家庭の食育マイスター」に*いしく*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

令和元年 月 日

岐阜県教育委員会教育長 安福 正寿



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、家庭で食卓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

平成30年度中学生学校給食選手権

グランプリ賞



白川村立白川郷学園

岐阜県農業協同組合中央会長賞



川辺町立川辺中学校

食育マイスター賞



御嵩町立向陽中学校

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れば 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、あらかじめ、どんな材料がどのくらい必要なの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。

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、清潔な用具や器具を準備します。

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。



切り方

輪切り



小口切り



半月切り



いちよう切り



せん切り



調理の基礎

水
かけん

ひたひた



かふるくらい



たっぶり



火
かけん

弱火



中火



強火



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。



働きかける

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。



4.家族そろって
楽しい食事と
なるよう
工夫しよう!

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・安心でおいしい農畜水産物がいっぱい！ それらを使った学校給食や中学生の先輩が考えた料理を紹介！

えだ豆ごはん

たき上がったごはんに、えだ豆、しらすを混ぜるだけ。
暑い夏でもおいしく食べられます。

材料(4人分)

米……………400g
水……………520cc
だしこんぶ……………2センチ位
えだ豆(むきみ)……かた手に入る位
しらす干し……………大さじ2
塩……………ひとつまみ

作り方

- ①米を洗い、だしこんぶを入れて炊く。
- ②えだ豆をゆでる。
- ③しらす干しはさっと洗う。
- ④ご飯が炊けたら、だしこんぶを取り除き、②と塩をいれて混ぜ合わせる。



豆腐のチゲ

体が温まる寒い季節におすすめスープです。
材料を切っただけ、コトコト煮るだけの簡単スープです。

材料(4人分)

にんにく小さめ……………1/2かけ
しょうが小さめ……………1/2かけ
サラダ油……………小さじ1
ぶた肉うす切り……………4枚くらい
白菜キムチ……………30g
干しいたけ……………1枚
白菜……………2枚くらい
赤みそ……………大さじ2
豆腐……………1/2丁
にら……………1/2わ
煮干し出汁……………350cc
ごま油……………小さじ1
酒……………大さじ1

作り方

- ①干しいたけは、もどし、石づきをとってせん切りにする。にんにく、しょうがは、みじん切りにする。白菜は1センチ、ぶた肉、にらは2センチ幅位に切る。豆腐は1センチ角に切る。
- ②なべにサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。香りが出たら、ぶた肉を入れ、酒をふり炒める。
- ③ぶた肉に火が通ったら、キムチを加え炒める。
- ④煮干しだし、干しいたけを入れ煮る。
- ⑤白菜を入れ煮る。
- ⑥赤みそを加え、豆腐を入れ煮る。
- ⑦火が通ったら、にら、ごま油を入れ出来上がり。



野菜の塩こんぶあえ

野菜をさっとゆで、塩こんぶであえるだけの簡単メニュー。
ポリ袋に材料を入れ軽くもみ、冷蔵庫で20分ほど冷やすと
さらにお手軽に美味しく作ることができます。

材料(4人分)

キャベツ……………3枚くらい
きゅうり……………1/2本
塩こんぶ……………2つまみくらい
しょうゆ……………小さじ1

作り方

- ①キャベツ、きゅうりはせん切りにする。
- ②なべに湯を沸かし、①をゆでる。
- ③②を塩こんぶ、しょうゆであえ、味をなじませる。



引用資料：◆「平成30年度中学生学校給食選手権」二次審査参加校や
「岐阜県の学校給食あゆみ展レシピカード」の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。

組

の食育マイスター宣言

「食のこんなことが分かりたい」、「家族のためにこんな食事を作ってみたい」、「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。



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