

平成30年度

# 夏休み親子料理教室

東海市教育委員会  
(学校給食センター)



班

名前

---

# 夏休み親子料理教室

1 日時 平成30年7月26日(木)・7月27日(金)  
10:00~13:30

2 場所 東海市しあわせ村 保健福祉センター調理実習室

3 対象 市内小学校3~6年生の児童とその保護者

## 4 日程

9:45~	受付
10:00~10:02	あいさつ
10:02~10:15	調理説明
10:15~12:00	調理実習
12:00~12:45	試食
12:45~13:00	講話
13:00~13:28	片づけ・アンケート
13:28~13:30	終わりのことば



配膳図



給食人気メニュー



さばの銀紙焼きにチャレンジ!!



### 本日の献立

- ◆ごはん
- ◆さばの銀紙焼き
- ◆実だくさん汁
- ◆野菜のトマトドレッシング和え
- ◆小松菜のカップケーキ

### ◆さばの銀紙焼き

〈材料:4人分〉

・さばの切り身	...	4切れ	
・酒	...	大さじ1	
A {	・米みそ	...	大さじ3
	・砂糖	...	大さじ3
	・みりん	...	大さじ1/2
	・水	...	大さじ1/2
・アルミホイル	...	4枚	



### — 作り方 —

- ① さばに酒をふり、浸しておく。
- ② ペーパーでさばの水気を取り、皮を上にし、蒸し器で10分間蒸す。  
さばが冷めたら骨を取り除く。
- ③ 米みそ・砂糖・みりん・水を合わせ、たれをつくる。
- ④ アルミホイルに、さば・みそだれを入れ包む。  
(みそ→さば→みその順でサンドイッチ)
- ⑤ グリルで8分焼いたら、完成。(フライパンで焼く場合は、弱火で焼く5分)



アルミホイルの包み方完成イメージ♪

## ◆実だくさん汁



〈材料:4人分〉

・鶏肉もも	… 60g	A	・ねぎ	… 20g
・豆腐	… 60g		・薄口しょうゆ	… 大さじ1・1/2
・油揚げ	… 1枚		・みりん	… 小さじ1
・じゃが芋	… 小1個		・塩	… 少々
・にんじん	… 40g		・厚削り節	… 10g
・大根	… 60g		・だし汁(水)	… 800cc
・なめこ	… 40g			



### — 作り方 —

- ① にんじん、大根は幅5mm程度のイチヨウ切りにする。油揚げは、短冊切り、じゃが芋、鶏肉は一口大、豆腐はサイコロ切り、ねぎは小口切りにする。
- ② 厚削り節で、だしをとる。
- ③ 鍋に②のだしを定量加え、鶏肉、にんじん、大根、じゃが芋を加え煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、豆腐、油揚げ、なめこを入れる。
- ⑤ 一煮立ちしたら、Aの調味料、ねぎを加え、味を整えたら完成。



## ◆野菜のトマトドレッシング和え

〈材料:4人分〉

・鶏ささみフレーク	… 40g	B	・酢	… 大さじ1
・きゅうり	… 30g		・サラダ油	… 小さじ1
・にんじん	… 40g		・砂糖	… 2g
・玉ねぎ	… 40g		・にんにく	… 1/4片
・えのきだけ	… 20g		・塩	… 少々
・乾燥カトわかめ	… 1.6g		・こしょう	… 少々
・トマト	… 1/2個		・濃口しょうゆ	… 小さじ1
			・ごま	… 大さじ1



### — 作り方 —

- ① きゅうり、にんじんはせん切り、えのきだけは2cm程度、玉ねぎは薄切り、トマトは角切り、にんにくはみじん切りにしておく。わかめは戻しておく。
- ② にんじん、玉ねぎ、えのきだけを茹でて水気をよくしぼる。
- ③ Bを混ぜ合わせてドレッシングを作っておく。
- ④ 茹でた野菜とわかめ、切ったトマト、きゅうり、鶏ささみフレーク、ドレッシングを和える。
- ⑤ 最後にごまをかけたら、完成。

## ◆小松菜入りカップケーキ



〈材料:8人分〉

・小松菜	… 65g
・ホットケーキミックス粉	… 220g
・牛乳	… 100cc
・卵	… 1個
・砂糖	… 20g
・チョコチップ	… 16g
・紙カップ	… 8個



小松菜の刻み方を、大きめにすると小松菜の食感を味わうこともできますよ。



### — 作り方 —

- ① 小松菜は、みじん切りにしておく。
- ② ボウルに卵を入れ溶いておく。砂糖、牛乳、ホットケーキミックス粉、小松菜、チョコチップの順に加え、だまにならないように混ぜる。
- ③ 紙カップに②の生地を8等分にして入れる。
- ④ 180度のオーブンで、15～20分焼く。

～MEMO～

# 子どもの健康は「まごわやさしい」食事から

## ＜世界に誇る、日本人の伝統的な食文化＞

平成 25 年 12 月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。ここでいう和食とは、料理そのものではなく、“自然を尊重する心”に基づいた食べることに関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子どもたちに「和食文化」の魅力を伝えていきたいと考えます。

「和食」の特徴	
多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 	健康的な食生活を支える栄養バランス 
自然の美しさや季節のうつろいの表現 	正月などの年中行事との密接な関わり 

## ＜「まごわやさしい」は世界を代表する健康食＞

和食が健康食であることは、アメリカが発表した『マクガバンレポート（※）』にも書かれています。「まごわやさしい」とは、和食によく使われる食材の頭文字を言い換えたものです。

<b>まめ</b> 豆類・大豆・大豆加工品 	良質なたんぱく質を豊富に含み、『畑の肉』と呼ばれます。
<b>ごま</b> ナッツ類 	ミネラルや、ビタミンEなどが豊富です。
<b>わかめ</b> 海藻類 	カルシウムなどのミネラル、食物繊維が豊富です。
<b>やさい</b> 野菜類 	ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。旬のものを意識して食べるとよりよいです。
<b>さかな</b> 魚介類 	たんぱく質や鉄分が豊富です。骨には、カルシウムも含まれています。
<b>しいたけ</b> きのこ類 	ビタミンや食物繊維が豊富です。乾物には、うま味やビタミンDが豊富です。
<b>いも</b> いも類 	炭水化物やビタミンC・食物繊維が豊富です。

日本人にはおなじみの食材である「まごわやさしい」が見直されているのは、栄養バランスの乱れが背景にあります。エネルギー比率は糖質（炭水化物）60%、たんぱく質 15%、脂肪 25%が理想的といわれています。ご飯の摂取量は年々減少し、昭和 40 年に比べ約半分になっています。また、「魚より肉」を食べる傾向にあり、脂肪摂取量の増加も問題となっています。ご飯を中心とした食生活と「まごわやさしい」食材をしっかりと食べることが、健康につながります。

### ＜今日の献立には、「まごわやさしい」が入っています＞

㊦…ごま ㊧…きゅうり・にんじん・玉ねぎ・トマト  
 ㊨…えのきたけ ㊩…わかめ



※『マクガバンレポート』：1977年、アメリカ上院、栄養問題特別委員会による報告。アメリカ人が動物性脂肪や砂糖の摂取が多すぎることに加えて、加工食品によるミネラルやビタミン、食物繊維の不足などの問題も指摘。病気予防のために、間違っただ食生活をあらためる必要があり、「世界の食生活の中で、最も健康に良い食事は日本食である」と公式発表しています。