

平成24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24年7月26日(木)・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



## 給食の人気メニュー パート2

### 本日の献立

- ◆ご飯（主食）
- ◆さばの銀紙焼き（主菜）
- ◆切り干し大根のソース炒め（副菜）
- ◆呉汁（汁物）
- ◆そんごくうゼリー（デザート）



### ◆ さばの銀紙焼き

〈材料:6人分〉

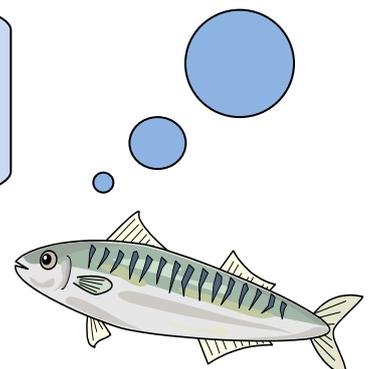
- ・さばの切り身…6切れ
- ・米みそ……………大さじ6
- ・砂糖……………大さじ6
- ・みりん……………大さじ1
- ・水……………大さじ1
- ・アルミホイル…6枚



### ★作り方

- ① さばの切り身を圧力鍋で高圧処理をする。圧力鍋がない場合は、骨を完全に除いて蒸し器で10分蒸す。
- ② ①をしばらく冷ます。
- ③ みそと砂糖をよく練り合わせておく。
- ④ ③にみりん、水を加え練りながら煮立たせる。
- ⑤ 20cm角程度に切ったアルミホイルに1/2のみそだれをおき、その上に②をのせ、上に1/2のみそだれをのせて包む。
- ⑥ ⑤を250℃のオーブンで10分焼く。

さばの<sup>しほ</sup>脂肪には、血液をきれいにするIPA(イコサペンタエン酸)や、脳細胞を活性化するDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。



## ◆呉汁

〈材料:6人分〉

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| ・ 大豆(水煮).....60g | ・ 薄口しょうゆ...大さじ1 |
| ・ 鶏もも肉こま切れ...40g | ・ 白みそ.....20g   |
| ・ にんじん.....中1/3本 | ・ だし汁.....600cc |
| ・ 大根.....50g     | ・ 酒.....小さじ1.   |
| ・ ねぎ.....1本      |                 |
| ・ 里芋.....1個      |                 |
| ・ しめじ.....1/2パック |                 |



### ★作り方

- ① にんじん、大根、里芋はいちょう切りにする。ねぎは5mmの小口切りにする。しめじは石づきを取り除き小房に分けておく。
- ② 水煮大豆は少量のだし汁と一緒にミキサーにかけておく。
- ③ だし汁にねぎ以外の材料を入れて煮る。あくが出たらあくとりをする。
- ④ ③に調味料と②を入れ、煮る。
- ⑤ ねぎを加えてひと煮立ちさせる。

## ◆切り干し大根のソース炒め

〈材料:6人分〉

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| ・ 切り干し大根.....20g    | ・ 塩・こしょう.....少々   |
| ・ 豚もも肉こま切れ...60g    | ・ サラダ油.....大さじ1   |
| ・ ちくわ.....1本        | ・ ソース.....大さじ1    |
| ・ キャベツ.....150g     | ・ オイスターソース...小さじ1 |
| ・ 甘酢しょうが.....3g     |                   |
| ・ 青のり.....少々        |                   |
| ・ かつおぶしパック...2袋(6g) |                   |



### ★作り方

- ① 切り干し大根はもどし、水気をしぼっておく。
- ② キャベツは5mm幅の短冊切りにする。
- ③ 熱したフライパンに、サラダ油を入れ、豚肉、①②の順に加えて炒める。
- ④ ③に調味料を入れ、味を整える。
- ⑤ 刻みしょうが、青のり、かつおぶしを入れ、混ぜ合わせる。

## ◆そんごくうゼリー



〈材料:8人分〉

- ・ バナナ……………2本
- ・ ウーロン茶(パック)…250cc(1パック)
- ・ 牛乳……………250cc
- ・ 砂糖……………50g
- ・ 粉寒天……………4g
- ・ ホイップクリーム……適量(飾り用)
- ・ みかん缶……………適量(飾り用)



### ★作り方

- ① ウーロン茶は、濃く煮だしておく。
- ② ①と牛乳を一緒に加熱し、寒天を煮溶かします。(必ず沸騰させること。)
- ③ ②に砂糖を加え、あら熱をとっておく。
- ④ バナナは皮をむき、輪切りにする。
- ⑤ ゼリー型にバナナを入れ、③のゼリー液を流し入れて冷やし固める。
- ⑥ ⑤のゼリーを器に盛り付け、ホイップクリームとフルーツで飾りつけをする。

## MEMO



# 日本型食生活ってどんなもの？



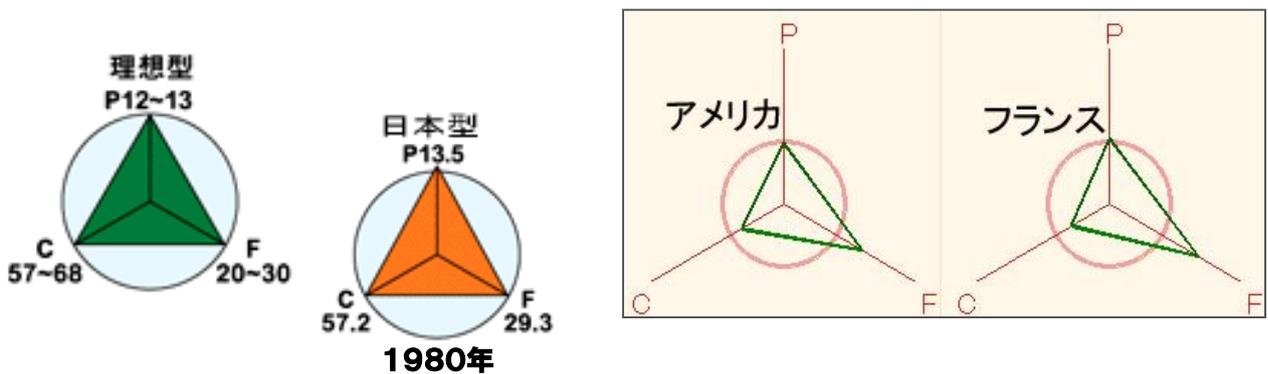
ごはんを中心に、魚や肉、卵、豆・豆製品、野菜、果物など旬の多彩な食品を組み合わせた食事のことです。日本が長寿国であることから、海外でも日本型食生活が注目されています。

## ◎日本型食生活の利点

- ★栄養バランスが優れている
- ★日本各地で作られている旬の農産物、畜産物、水産物などを多彩に盛り込むことができる。

## ◎栄養バランスを欧米と比較してみると

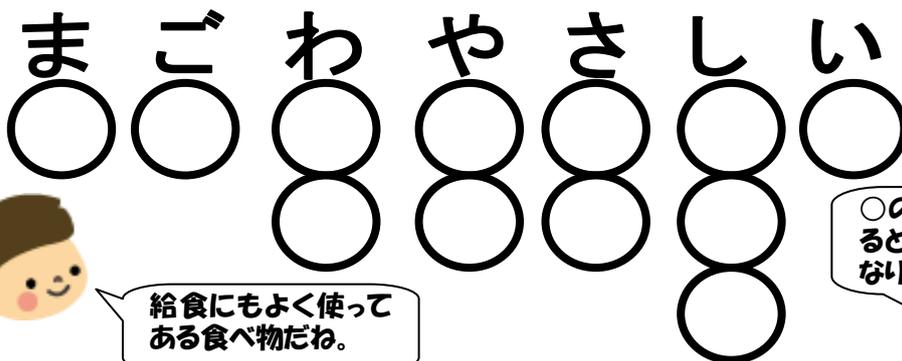
・栄養のバランスとは、エネルギーに占める、たんぱく質(P)と脂肪(F)炭水化物(C)のバランスです。



日本型の食事に比べて、欧米の食事は炭水化物が少なく、脂肪が多いことがわかります。しかし1980年代以降、日本は食生活の欧米化が進行し、栄養バランスがくずれ始めました。そのため日本も動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病が多く見られるようになりました。



## ◎日本型食生活を心がけるために「まごわやさしい」を取り入れた食事をしましょう！



給食にもよく使っている食べ物だね。

○の中に文字を入れると食べ物の名前になります！



## ◎日本型食生活を取り入れた献立作成のポイント

「主食＋主菜(主なおかず)＋副菜(主菜を補うおかず1～2品)＋汁物」

