

令和7年度(2025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 令和7年7月30日(水)・7月31日(木)
10:00~13:00

2 場 所 富木島公民館調理実習室

3 対 象 市内小学校3~6年生の児童とその保護者

4 日 程

9:45~10:00	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~	片づけ・アンケート・終わりのことば



配膳図

野菜たっぷりの給食の人気メニューを作ってみよう！

本日の献立

- ★ビビンバ
- ★チヂミ
- ★ピリ辛スープ
- ★かぼちゃ入りごま団子

★ビビンバ

〈材料:6人分〉

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| ・ 米 …………… 360g | ・ 小松菜 …………… 90g |
| ・ 豚ひき肉 ……… 180g | ・ もやし …………… 90g |
| ・ おろしにんにく … 1.5g | ・ にんじん …………… 60g |
| A [・ しょうゆ ……………大さじ1と 1/2 | B [・ しょうゆ …………… 大さじ1と 1/2 |
| ・ さとう ……………大さじ1 | ・ さとう …………… 大さじ1 |
| ・ みりん …………… 小さじ1弱 | ・ みりん …………… 小さじ1弱 |
| [・ 卵 …………… 2個 | ・ 塩 …………… 少々 |
| ・ 塩 …………… 少々 | ・ ごま油 …………… 大さじ 1/2 |
| ・ サラダ油 ……… 適量 | ・ 白いりごま ……… 小さじ2 |

— 作り方 —

(下準備)

- ・米を炊いておく。
- ・卵を割りほぐし塩を加えておく。
- ・にんじんはせん切り、もやしは2cmざく切り、小松菜は2cmに切り、かたい順にゆでて、水を切っておく。



- ① フライパンにサラダ油を熱し、炒り卵にする。皿にとっておく。
- ② 豚ひき肉とにんにくを炒める。
- ③ Aを入れ、味を付ける。
- ④ ゆでた野菜とBを和えて、ナムルを作る。
- ⑤ ごはんの上に卵、肉、ナムルをのせ、ごまをふりかける。

★チヂミ

〈材料:6人分〉

●チヂミ

- ・ 薄力粉…………… 80g
- ・ 片栗粉…………… 40g
- ・ にら …………… 100g
- ・ コーン …………… 30g
- ・ ピザ用チーズ …… 60g
- ・ 鶏ガラスープの素 …… 大さじ1
- ・ 塩 …………… 少々
- ・ 水 …………… 160ml
- ・ ごま油 …………… 適量

●タレ

- ・ 酢 …………… 大さじ1
- ・ しょうゆ …… 大さじ1
- ・ さとう …… 大さじ1と 1/3
- ・ ごま油 …… 小さじ1
- ・ 水 …………… 大さじ1

— 作り方 —

(下準備)

- ・にらは 1.5cm幅に切る。
- ・ボウルにタレを入れて混ぜ合わせる。



- ① ボウルに薄力粉、片栗粉、鶏ガラスープの素、塩、水を入れて混ぜ、にらとコーンを加えて混ぜる。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、①を2つに分けて丸く流しいれて、上にチーズをのせ、2分程度焼く。
- ③ こんがりと焼き色が付いたら裏返し、フライ返しで軽く押さえ、火が通るまで焼く。
- ④ タレをかける。

★ピリ辛スープ

〈材料:6人分〉

- ・ 鶏もも肉…………… 120g
- ・ にんじん …… 30g
- ・ 白菜 …………… 90g
- ・ チンゲンサイ …… 60g
- ・ ねぎ …………… 30g
- ・ 切干し大根 …… 9g
- ・ キムチ …………… 30g
- ・ 生揚げ …………… 90g

A

- ・ 鶏ガラスープの素 …… 大さじ1
- ・ しょうゆ…………… 大さじ1と 1/3
- ・ 塩 …………… 少々
- ・ こしょう …… 少々
- ・ 水 …………… 800ml

(下準備)

- ・鶏肉は一口大、にんじんはいちょう切り、白菜は1.5cmざく切り、チンゲンサイは2cmのざく切り、ねぎは小口切りにする。
- ・切干し大根は水でさっと洗ってから、水で戻し、3cmのざく切りにする。
- ・キムチは汁を切る。(お好みで)
- ・生揚げはキッチンペーパーで包み、表面の油を吸い取っておく。食べやすい大きさに切る。

- ① 鍋に水、鶏肉、にんじんを入れて、火にかける。
- ② 鶏肉が煮えたら、切干し大根、白菜を入れる。
- ③ 生揚げ、チンゲンサイ、キムチ、Aを入れて煮る。
- ④ ねぎを入れる。



★かぼちゃ入りごま団子

〈材料:6人分〉

- ・白玉粉 70g
- ・絹ごし豆腐 75g
- ・かぼちゃ 70g
- ・すりごま 大さじ3
- ・さとう 大さじ2

ー 作り方 ー

(下準備)

- ・かぼちゃはたねとわたを取って一口大に切る。耐熱容器に入れて、ラップをかけ、電子レンジ500W3分加熱して、フォークでつぶしておく。

- ① ボウルに白玉粉、絹ごし豆腐、かぼちゃを入れ、よくこねる。
(粉が混ざらなかったり、固かったりする場合は水を入れて調整)
- ② 18個に分け、丸める。真ん中を指で押しへこませる。
- ③ 鍋に湯をわかし、団子を入れ、浮き上がったならさらに1分ゆで、氷水で冷やして水気をとる。
- ④ すりごま、さとうを混ぜ、団子にまぶす。



野菜をもっと食べよう！

8月31日は野菜の日です。野菜は、私たちの健康を保つために欠かせません。野菜にはビタミン、無機質（カリウム、カルシウムなど）食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあるので、いろいろな野菜を食事に取り入れて、しっかり食べましょう。



1日350gの野菜を食べよう

- ◎そのうち「120g」以上は緑黄色野菜を食べましょう。
- ・緑黄色野菜は、切ったときの色が中まで濃い色の野菜です。
 - ・同じ野菜でも季節の野菜は特においしく栄養もたっぷりです。
 - ・いろいろな種類の野菜をバランスよく食べましょう。



1回の食事でも
りたい野菜の量
は、両手1杯分
です。



+



=



野菜を食べたよ！チェック表にチャレンジしよう。



食事で野菜を、しっかり（種類・量） 食べた…○
少し食べた…△
食べなかった…×

月 日（曜日）	朝食	昼食	夕食
月 日 ()			
月 日 ()			
月 日 ()			

