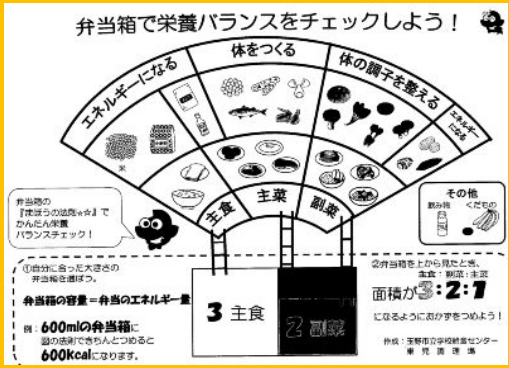


食育情報(食育支援事業による事業実績報告より)

実施団体名:玉野市立学校給食センター東児調理場、玉野市立胸上小学校の「夏休み料理教室」の開催

- 1 内容 地産産物を活用した朝ごはん用の料理を作り、バイキング形式で試食をします。
- 2 対象 4～6年生とその保護者（児童のみの参加可）
- 3 日時 平成22年8月2日（月） 9:30～13:00
＜予備日 平成22年8月11日（水）＞
- 4 会場 小学校 家庭科室
- 5 持ち物 エプロン・三角巾・ふきん（2枚）・はし・水とう（お茶）
上ばき・筆記用具（メモがとれるもの）
- 6 募集定員 30名
（定員を上回った場合は、予備日に振り分けて行きます。）
- 7 募集締切 平成22年7月2日（金）



実施団体名:玉野市立学校給食センター、玉野市立鉾立小学校の「夏休み料理教室」の開催

平成22年度

夏休み料理教室

～作ってみよう！朝ごはん～

主催：玉野市立学校給食センター
共催：財団法人岡山県学校給食会

作って食べよう！朝ごはん ～和食セット～

＜主食＞梅おかかおにぎり

材料	分量 (1人分)	(6人分)	作り方
米	170g	420g	① 口はみそたく。
水	170cc	630cc	② 梅しおのり、梅しおのり、つゆ。
梅しお	1c	6c	③ 梅しおのり、梅しおのり、つゆを混ぜ、おにぎりにする。
ちぢみしょうゆ	少々	少々	

＜主菜＞さけの塩焼き

材料	分量 (1人分)	(6人分)	作り方
生かき揚げ	1切れ	6切れ	① さけに塩をふる。
塩	少々	少々	② フライパンを熱し、サラダ油を
サラダ油	小さじ1/2	小さじ3	③ さけを揚げ、半切りにして盛り

＜副菜＞ごきょうめ

材料	分量 (1人分)	(6人分)	作り方
ごきょうめ	80g	480g	① ごきょうめをゆで、3cmくらい
すりこぎ	大さじ1	3大さじ	② 長さに切る。
ごきょうめ	大さじ1	大さじ2	③ ボウルにすりこぎ、ごきょうめ、
しょうゆ	小さじ1	大さじ2	④ しょうゆを入れて、よく混ぜ、
			⑤ ①の器よくあえる。

作って食べよう！朝ごはん ～洋食セット～

＜主食＞野菜サンド

材料	分量 (1人分)	(6人分)	作り方
豚パン(薄切)	2まい	12まい	① きょうめとトマトをすくって切る。
きょうめ	1/2本	3本	② 豚パンのたねにマヨネーズを
トマト	1/2個	3個	ぬる。
マヨネーズ	大さじ1	大さじ6	③ マヨネーズをぬった豚パンに、切った
			きょうめとトマトをのせ、
			④ もう1まいのパンではさむ。

＜主菜＞カラフルたまご焼き

材料	分量 (1人分)	(6人分)	作り方
たまご	1c	6c	① 野菜をみじん切りにする。
ピーマン	1/4c	1.5c	② たまごをきぼりし、①の野菜と
にんじん	3cm	1/2本	さきと、塩、こしょうをまぶす。
さとう	小さじ1/2	大さじ1	③ フライパンを熱し、サラダ油を入
しょうゆ	少々	少々	④ 入れて、たまごを焼く。
こしょう	少々	少々	⑤ たまごを入れたら、弱火にして
サラダ油	小さじ1	小さじ3	じゅっくりと焼きましょう。



「地産地消」を知っていますか？

地産地消は、生産された産物の地、消費する地域で、消費しようということです。

つまり、みんなが住んでいる地域の産物を食べて、産物を買ったり、消費したりして、お金の流れが循環し、地域が元気になります。

そのことで、新鮮なおいしさや味が味わえたり、農家の収入が増えたり、環境がきれいになったり、食料の安心・安全が守られたり、地域が元気になります。

☆玉野市や岡山県産の地産地消☆

＜副菜＞切り餅し大根の煮つけ(常備菜)

材料	分量 (1人分)	(6人分)	作り方
切り餅	8枚	48枚	① 切り餅は水でよく洗い、軽く水気を拭いておく。
にんじん	3cm	1.2本	② にんじんは薄切し、せん切り
油揚げ(小)	1/2まい	3まい	にする。
サラダ油	小さじ1	大さじ2	③ フライパンを熱し、サラダ油を
水	100cc	600cc	④ 入れて煮る。
みりん	大さじ1	6大さじ	⑤ ①の餅をゆで、よく洗い、
しょうゆ	小さじ2	大さじ4	⑥ ⑤の餅をゆで、よく洗い、
			⑦ にんじんや油揚げを入れて煮る。

＜しる物＞みどしる

材料	分量 (1人分)	(6人分)	作り方
たまご	1/6個	1c	① 卵白を混ぜ、たまごを
とうもろこし	40g	240g	② たまごを混ぜ、たまごを
みじん切りのわかめ	少々	1.2g	③ 1cm幅の棒状にする。
おろし	30g	100g	④ ①②③を混ぜ、よく混ぜる。
みそ	大さじ2/3	70g	⑤ 味噌をきぼりし、④と混ぜ、
水	200cc	1.2L	⑥ とうもろこしを入れる。

＜副菜＞かぼちゃサラダ

材料	分量 (1人分)	(6人分)	作り方
かぼちゃ	80g	480g	① かぼちゃは皮とワタをスプーンで
りんご	1個	6個	取る。2cmの高切りにして、竹
しょうゆ	1/6本	1本	らからざるでゆでる。
りんご	1まい	6まい	② きょうめはうすく切り、りんごは
マヨネーズ	大さじ1	大さじ6	1cm幅の棒状に切る。
			③ きょうめ、りんご、しょうゆ、み
			そを混ぜ、マヨネーズで
			あえる。

＜しる物＞コンソメスープ

材料	分量 (1人分)	(6人分)	作り方
たまご	1/6個	1c	① たまごをきぼり、コンソメ
にんじん	2cm	1/2本	にする。
ホールコーン	大さじ1	大さじ6	② たまごをきぼり、コンソメ
かんそうわかめ	少々	1.2g	にする。
コンソメスープの素	1/2c	3c	③ 煮物が沸いたら、コンソメ
しょうゆ	少々	少々	を入れてよく混ぜる。
こしょう	少々	少々	④ ホールコーンとかんそうわかめ
水	200ml	1.2L	を入れて、塩、こしょうで味を
			つける。

