

# 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:新見市立野馳小学校「もちつき大会」の開催

### 餅つきのご案内

秋の候、PTA会員の皆様におかれましては、益々ご健勝のことと拝察いたします。平素より、PTA活動には格別のご支援、ご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。さて、野馳小学校PTA主催、財団法人岡山県学校給食会共催により、「親子ふれあい活動・餅つき」を下記の通り開催いたしますので、皆様お誘い合わせの上、ご参加いただけますようご案内申し上げます。

準備の都合上、事前に児童と保護者の方の参加人数を把握したいと思っておりますので、下記の用紙に参加の有無をご記入いただき、10月14日(木)までに担任までご提出ください。ご多用の折には存じますが、ご協力の程よろしくお願いたします。

記

1 開催日時	平成22年11月21日(日)	9:00~12:30(雨天決行)
2 日 程	7:30~ 8:45	役員及び5・6年生集合、会場・材料準備等
	8:45~ 9:00	会員、一般受付
	9:00~ 9:10	開会行事
	9:10~ 11:00	餅つき
	11:00~11:50	会食
	11:50~12:00	閉会行事
12:00~12:30	片付け、解散	
3 会 場	野馳小学校 ピロティエー(体育館下)	

## 実施団体名:津山市立津山西小学校PTA「ふれあいまつり」の開催

## 実施団体名:吉備中央町立上竹荘小学校PTA「親子料理教室」の開催

今年の親子研修も、親子で料理作りです。講師は、町の保健課の栄養士さんや地域の栄養委員さんです。親子で一緒に楽しむひとときを過ごしませんか。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

1 日 時	平成22年12月12日(日)	9:00~12:00
2 場 所	上竹荘公民館	
3 内 容	市販のおやつに含まれる糖分・塩分・油分についてのお話	
	手作りおやつ(蒸しパン・豆腐の白玉他)を作ります。	
4 持ってくるもの	エプロン、三角きん、マスク、タオル、うわばき	
5 参加費	無料	
6 申込み	下記の申込み用紙を11月30日(火)までに学校に出してください。	
7 その他	本事業には、財団法人岡山県学校給食会の共催を得ています。	

## 実施団体名:岡山市立太伯小学校PTA「収穫体験&親子クッキング」の開催

### 食育推進事業「収穫体験&親子クッキング」

主催 岡山県立太伯小学校PTA 2010年11月27日(土)  
 共催 財団法人岡山県学校給食会 8:30~13:00  
 太伯小学校家庭科教室

◎主な 大根等の収穫がけ  
 高圧コック ボイルキャバツ ミニトマト  
 材料 親子で参加がけ

★ だいにんふりかけ ★  
 (8人分) (作りかた)  
 ① 大根を洗い、皮をむき、4cm角に切る。② 大根を鍋で煮る。③ 煮た大根をざるで濾し、水気を絞る。④ 大根を臼でつぶす。⑤ 大根を臼でつぶす。⑥ 大根を臼でつぶす。⑦ 大根を臼でつぶす。⑧ 大根を臼でつぶす。⑨ 大根を臼でつぶす。⑩ 大根を臼でつぶす。⑪ 大根を臼でつぶす。⑫ 大根を臼でつぶす。⑬ 大根を臼でつぶす。⑭ 大根を臼でつぶす。⑮ 大根を臼でつぶす。⑯ 大根を臼でつぶす。⑰ 大根を臼でつぶす。⑱ 大根を臼でつぶす。⑲ 大根を臼でつぶす。⑳ 大根を臼でつぶす。㉑ 大根を臼でつぶす。㉒ 大根を臼でつぶす。㉓ 大根を臼でつぶす。㉔ 大根を臼でつぶす。㉕ 大根を臼でつぶす。㉖ 大根を臼でつぶす。㉗ 大根を臼でつぶす。㉘ 大根を臼でつぶす。㉙ 大根を臼でつぶす。㉚ 大根を臼でつぶす。㉛ 大根を臼でつぶす。㉜ 大根を臼でつぶす。㉝ 大根を臼でつぶす。㉞ 大根を臼でつぶす。㉟ 大根を臼でつぶす。㊱ 大根を臼でつぶす。㊲ 大根を臼でつぶす。㊳ 大根を臼でつぶす。㊴ 大根を臼でつぶす。㊵ 大根を臼でつぶす。㊶ 大根を臼でつぶす。㊷ 大根を臼でつぶす。㊸ 大根を臼でつぶす。㊹ 大根を臼でつぶす。㊺ 大根を臼でつぶす。㊻ 大根を臼でつぶす。㊼ 大根を臼でつぶす。㊽ 大根を臼でつぶす。㊾ 大根を臼でつぶす。㊿ 大根を臼でつぶす。

★ だいにんサラダ ★  
 (8人分) (作りかた)  
 ① 大根を洗い、皮をむき、4cm角に切る。② 大根を鍋で煮る。③ 煮た大根をざるで濾し、水気を絞る。④ 大根を臼でつぶす。⑤ 大根を臼でつぶす。⑥ 大根を臼でつぶす。⑦ 大根を臼でつぶす。⑧ 大根を臼でつぶす。⑨ 大根を臼でつぶす。⑩ 大根を臼でつぶす。⑪ 大根を臼でつぶす。⑫ 大根を臼でつぶす。⑬ 大根を臼でつぶす。⑭ 大根を臼でつぶす。⑮ 大根を臼でつぶす。⑯ 大根を臼でつぶす。⑰ 大根を臼でつぶす。⑱ 大根を臼でつぶす。⑲ 大根を臼でつぶす。⑳ 大根を臼でつぶす。㉑ 大根を臼でつぶす。㉒ 大根を臼でつぶす。㉓ 大根を臼でつぶす。㉔ 大根を臼でつぶす。㉕ 大根を臼でつぶす。㉖ 大根を臼でつぶす。㉗ 大根を臼でつぶす。㉘ 大根を臼でつぶす。㉙ 大根を臼でつぶす。㉚ 大根を臼でつぶす。㉛ 大根を臼でつぶす。㉜ 大根を臼でつぶす。㉝ 大根を臼でつぶす。㉞ 大根を臼でつぶす。㉟ 大根を臼でつぶす。㊱ 大根を臼でつぶす。㊲ 大根を臼でつぶす。㊳ 大根を臼でつぶす。㊴ 大根を臼でつぶす。㊵ 大根を臼でつぶす。㊶ 大根を臼でつぶす。㊷ 大根を臼でつぶす。㊸ 大根を臼でつぶす。㊹ 大根を臼でつぶす。㊺ 大根を臼でつぶす。㊻ 大根を臼でつぶす。㊼ 大根を臼でつぶす。㊽ 大根を臼でつぶす。㊾ 大根を臼でつぶす。㊿ 大根を臼でつぶす。

# 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: 笠岡市立大島中学校「親子ふれあいふるさと料理教室」の開催

平成22年度親子ふれあいふるさと料理教室(3年)

平成22年度親子ふれあいふるさと料理教室(2年)

平成22年度親子ふれあいふるさと料理教室(1年)

1 目的  
 ① ふるさとの旬の食材を使った料理を学ぶことで、日常の食生活の改善に生かす。  
 ② 親子が協力して料理づくりを行うことで、親子のよきふれあいの場とする。

2 日時  
 平成22年11月4日(木) 10:50~13:20

3 場所  
 笠岡市立大島中学校 調理室及びラーニングセンター

4 主催  
 笠岡市立大島中学校PTA


5 共催  
 財団法人岡山県学校給食会  
 ※ 本事業は、財団法人岡山県学校給食会より補助金(学校給食支援事業(食育推進事業))をいただいております。

6 準備・運営  
 大島中学校PTA学年委員会  
 1年学年委員 伊田一美  
 村上瑞穂

7 日程

10:50~11:00	開会行事
11:00~12:10	料理づくり
12:10~12:20	配膳
12:20~12:50	会食
12:50~13:10	片づけ
13:10~13:20	閉会行事

8 メニュー  
 五目ラーメン     揚げ鶏の甘酢漬け  
 中華風ごまドーナツ




実施団体名: 真庭市立美甘小学校「親子料理教室」の開催

おやこりょうりきょうしつ  
**親子料理教室**



平成22年12月12日(日)  
 真庭市立美甘小学校



クリスマスって何の日?

クリスマスは英語では、「Christmas」と書きます。これは「キリスト(Christ)のミサ(mass)」という意味です。他の言語で言えば、フランス語の「Noel」とイタリア語の「Natale」は、共に「誕生日」を意味するラテン語から来ています。ドイツ語では「Weihnacht」と呼ばれ、これは「聖夜(キリストが生まれた夜)」という意味です。気づいた人もいるかもしれませんが、つまり、クリスマスとは、イエスキリストが約2000年前にこの世に生まれたことをお祝いする日なのです。



クリスマスケーキ

(材料/4人分)

ロールケーキ	1本
生クリーム	80ml
さとう	大1
いちご	4個
マシュマロ	8個
チョコペン	適量
黄桃	適量

(作り方)

1. ロールケーキは8等分しておく。
2. 生クリームは、さとうを加えて泡立てしておく。
3. ロールケーキの間にクリームと果物をはさむ。
4. 外側にも生クリームをぬり、好みで飾りつける。

カレーピラフ

(材料/4人分)

米	2合
コンソメ	7.5g
市販の顆粒なら1と1/2輪切度	
カレー粉	1.0g
ミックスベジタブル	80g

(作り方)

1. 普通にお米を炊くように米をどぎ、通常の水加減で水を入れる。
2. その中にコンソメ、カレー粉、ミックスベジタブルを入れて、少し混ぜる。
3. 炊飯する。
4. 炊けたら混ぜる。

チキンのクリーム煮

(材料/4人分)

鶏もも肉	200g
しめじ	40g
えのきたけ	40g
にんにく	4g
生クリーム	80cc
白ワイン	大2と2/3
(料理酒でもよい)	
コンソメ	2g
塩・こしょう	適量
バター	適量
パセリ	適量

(作り方)

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
2. にんにく、パセリはみじん切りにしておく。
3. フライパンにバターをしいたらにんにくと鶏肉を入れて炒め、火が通ってきたらきのこを加えて炒める。
4. 白ワイン・コンソメを加えてふたをし、全体が完全に火が通るまで蒸し煮にする。
5. 生クリームを加え、煮立ったら塩・こしょうで味をととのえる。

温野菜サラダ

(材料/4人分)

ブロッコリー	160g
ミニトマト	100g
だいこん	100g
にんじん	40g
ゆかり	大3
砂糖	大1
しょうゆ	大1
水	大2
こしょう	少々
白ごま	大1

(作り方)

1. だいこんは、さいの目切りにする。ブロッコリーは、小房にわけしておく。にんじんは、輪切りにし、好きな型でぬいておく。
2. 切った野菜(ミニトマト以外)は炒めておく。
3. Aの材料をボールで混ぜ合わせドレッシングを作る。
4. 皿に3の野菜とミニトマトをいりどりに盛りつける。

※できあがったドレッシングをかけるタイミングはお好みで、食べるときに好みでかける。  
 ・野菜に混ぜてから盛りつける。  
 ・野菜を盛りつけて上にかける。 など

レタスチャレンジ1 ～野菜を切ってみよう～

