

千産千消 食育講座
ファミリー料理教室開催
一宮町食生活改善会



町民の皆様、こんにちは！

今年も夏休みみの7月25・28・29日の3日間、計128人の小学生と保護者の参加のもと、保健センターでファミリー料理教室を開催しました。「千産千消 一宮産のトマトを使って」をテーマに町の農家の方から仕入れた新鮮なトマトを使った

で、大好きなミートソースを手作りしました。食品に対する不信任感を抱かせる事件が多い中、産地がはっきり分かる野菜は安心して食べられること、新鮮な旬の野菜を食べることが元気な身体をつくるもと、と伝えられたと思います。

また今回初めての試みで、県の「食品衛生体験事業」を実施し、食品衛生監視員から正しい手の洗い方について教えてもらいました。手をきちんと洗う事の大切さ、いつもの洗い方ではバイ菌は落ちていないこと、手のどこに汚れが残りやすいか等、我々推進員も大変参考になり、子どもたちも真剣に手を洗う姿が見られました。

きれいに手を洗った後、調理開始。みじん切りが多く、苦勞しながら一生懸命、そして楽しそうに取り組んでくれました。今回の献立と参加された子どもたち、保護者の方の感想文を紹介します。

フレッシュトマトのミートソース

材料	4人分
スパゲティ	320g
塩	適宜
オリーブ油	大さじ1/2
合挽き肉	150g
にんにく	1かけ
玉ねぎ	150g
人参	40g
ピーマン	2個
セロリ	40g
トマト	800g
パセリ	1枝
コンソメ	1・1/2個
ローリエ	2枚
オレガノ	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
粉チーズ	適量

作り方

- ①にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、セロリはすべてみじん切り。トマトは湯むきし、ヘタ、皮をとり、1センチ角切り。パセリはみじん切りにして水にさらし、ペーパータオルに包んでしぼる。
 - ②フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、にんにくのかおりがしてきたら合挽き肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、セロリをいためる。
 - ③肉に火がとおったらトマトを加え、全体を混ぜ合せコンソメ、ローリエ、オレガノを入れて、ふたをしてときどきかき混ぜながら中火で煮こむ。半分くらいに煮ついたら、塩、こしょうで味をととのえる。
 - ④大きななべに水を入れ沸騰させ、塩を加え、スパゲティをゆでる。(水1リットルに対して塩小さじ1)
 - ⑤ゆで上がったらザルに上げ、湯を切り、皿に盛り付ける。②のミートソースをかけ、パセリを散らし、好みで粉チーズをふる。
- 1人分 エネルギー479cal



ツナサラダ

材料	4人分
ツナ	80g
水菜	1/4袋
サニーレタス	1/4株
きゅうり	1本
赤ピーマン	1/8個
和風ドレッシング	大さじ4
かつお節	3g
刻みのり	適量

作り方

- ①野菜はすべて洗う。水菜は根を落とし3センチ長さに切り、サニーレタスはちぎる。きゅうりは薄い輪切りにする。赤ピーマンはヘタ、種を取り、たてに薄切り。
 - ②ツナは汁気を切り、ほぐしておく。
 - ③野菜の水気をペーパータオルで押えるようにして取り、全体を混ぜ皿に盛り、ツナを上から散らす。
 - ④食べる直前にドレッシングをかけ、かつお節、のりを散らす。
- 1人分 エネルギー116kcal

ヨーグルトゼリー

材料	4人分
粉ゼラチン	1袋
水	大さじ3
砂糖	大さじ2
プレーンヨーグルト	250g
ストロベリーソース	大さじ4

作り方

- ①分量の水に粉ゼラチンをふり入れ、ふやかす。ここに砂糖を加えラップをしてレンジで20秒かけ、かき混ぜて溶かす。
 - ②ボールにヨーグルトを入れ、①を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
 - ③ゼリー型に②を流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
 - ④皿にヨーグルトゼリーをあけ、ストロベリーソースをかける。
- 1人分 エネルギー90kcal



手を洗うって結構たいへんかも

真剣に勉強中



正しい手洗い講座

チェッカーで確認
バイ菌は落ちたかな？
ハイ！
上手に洗えましたね！



手にはこんなにバイ菌が！
洗い方のポイントはここです。
さあ、洗って見ましょう

いごにはじょうずにできたからよかつたなと思いましたが、友だちもできたのでよかったです。



東浪見小三年 松原 萌夏

自分たちでいっしょにけんめいつくったりですが、すごくおいしかった。きゅうりやトマトを切っておもしろかったです。タマネギをきっているところからはなれたけれど、からののがこつちまでとんできた。かたづけたりするのも、おもしろかった。

わたしは、ここではじめてこまかくきりました。もっとおりょうりが、じょうずになるといいな。おいしかったのしかったよ。おりょうりまたやりたいです。



東浪見小二年 本吉 真菜



一宮小一年 ふじい しおり



ぼくはとちゅうからきたけれど、とても料理のうまい推進員さんがやさしく教えてくれました。ミートソースはいろいろな野菜を入れ、おいしそうでした。じもとの人が一生けんめい作ってくれた野菜が、すごくおいしかったです。今年でさいごのファミリー料理教室は、ものすごく楽しかったです。

手洗いが上手になれてよかったです。はじめて自分でスバゲティを作ったら、楽しかった。おいしかった。

一宮小五年 河野 健太

一宮小六年 大庭 佑介

わたしは、にんにくをこまかく切るのが楽しかったです。トマトからソースを作るのは初めてだったので、楽しかったです。きれいな物がたくさんあったのに、おいしく食べられてうれしかったです。

一宮小四年 すず木 由香



初めて参加させて頂きました。手洗いの指導から調理まで子どもたちと一緒に楽しく考えながら、手洗いの大切さ、調理の楽しさを学ばせて頂きました。家庭でも子どもと作ってみたいと思います。手洗いはしっかりとしようと考えさせられました。楽しい企画をありがとうございました。来年も参加したいです。

一宮小 保護者

子供たちが、真剣に一生懸命取り組んでいる姿が印象的でした。もっとやってみたいという気持ちを、大事にしていきたいと思いました。これからも、こういった機会があったら参加したいと思います。

一宮小 保護者

さすが上級生！
進んで掃除も
してくれました。

