

ごちそうさん

平成25年度 高校生食育講座



地域の特産物と家庭料理/災害食とサバイバルクッキング

～1年生の家庭科授業で開講しています～

1年生家庭科「家庭基礎」の授業では、毎年、外部講師をお招きし、高校生食育講座を開講しています。

今年は下記のように1月28日(火)・29日(水)に開講し、生徒たちは講師の先生方のご指導のもとで、地域の特産物を使った家庭料理の調理実習を行い、また、災害食とサバイバルクッキングの講話を聞き、実習と試食をしました。

〈主催〉 岐阜県健康福祉部保健医療課 地域保健・健康増進課

〈目的〉 大垣食生活改善協議会の皆さんと家庭料理を調理することで、基本的な調理作業の段取りや技術を学び、自ら進んで実践していこうという意欲を育てる。
また、非常時においても、家族の健康を守ろうとする逞しい食生活観を持つ。

〈日時・組〉 平成26年1月28日(火) 1年4組 5限(13:10～14:00)
1月29日(水) 1年3組 6限(14:10～15:00)

〈内容〉 (1) 地域の特産物と家庭料理について簡単な講話と調理実習(おから・切干大根を使って)
(2) 災害食とサバイバルクッキングの講話、実習、試食

〈講師〉 西濃保健所 健康増進課 健康づくり係 新谷 由加里 様
大垣食生活改善協議会 会長 藤井 和子 様、会員の皆様

【地域の特産物と家庭料理(1月28日の講座)より】



(写真左) 当日調理した『かんたん洋風おから、切干大根の彩り中華サラダ』

(写真右) 講師の藤井先生から、食材のおからや調理の手順についてお話を聞きます。



『かんたん洋風おから』を作ります。
 ①玉葱、ベーコン、しめじ、人参を粗みじん切り。コンにおからを加えてさらに炒めます。



③牛乳、塩、胡椒を入れひと煮たちさせ、混ぜながら煮ます。水分がなくなったら、器に盛り付けます。
 『切干大根の彩り中華サラダ』を作ります。
 ①切干大根は水で戻し茹でてザルにとります。さめたら水気を取り食べやすい長さに切ります。



②きゅうり、にんじんは千切りにして塩をふり、しばらくおいて水気を絞る。
 ③ボウルで合わせ酢を作り①・②と胡麻を入れ、よく混ぜ合わせます。



『かんたん洋風おから』と『切干大根の彩り中華サラダ』を盛り付けます。



講師の先生方と一緒に『いただきます!』

【災害食とサバイバルクッキング（1月29日の講座）より】



『災害時の食を考えよう』
管理栄養士の新谷先生から講義を受けます。



新聞紙で折紙食器の作り方を教えてもらいます。水の無い状況で役立ちます。



折紙食器に、大垣食改協の先生方に作っていただいた、玉葱、人参、かぼちゃ、キャベツ、ウインナー、トマト、じゃがいもが一杯入った『ミネストローネ』をいただきます。

