

家庭の食育マイスター

～食が分かる・食を作る・食を働きかける 岐阜の子供～

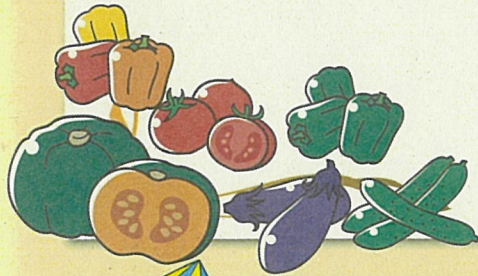
い 委 しく 嘱 じょう 状

6年 組 名前



あなたを令和5年度「家庭の食育マイスター」に*いしく*委嘱します
食に関する正しい知識・技能を習得して 望ましい食習慣を自ら
実践するとともに 家族にもすすんで働きかけることを期待します

令和5年 月 日
岐阜県教育委員会教育長 堀 貴雄



みなさんの役目は、学校や家庭で学んだ「食」に関することを実践すること、家庭で食事づくりに挑戦すること、家族全員が、楽しく食に取組める時間や場所を工夫することです。「食」が変わったら「生活」が変わった！と家族全員が感じられたら、あなたは真のマイスターです。

☆マイスターとは、名人、達人、職人などといった意味です。

食育マイスターを卒業した先輩の取組

令和4年度中学生学校給食選手権

最優秀賞



美濃加茂市立西中学校

岐阜県農業協同組合中央会会長賞



白川村立白川郷学園

岐阜県教育委員会

食育マイスターとしての力を発揮するために！

下のことについて、考えることができれば にチェックを入れましょう

分かる

①どんな食事にしようかな？



- 料理の目的をはっきりさせます。(いつ、どこで、だれのための料理なのか)
- 主食、汁物、おかずをそろえて、栄養のバランスを考えましょう。
- 季節の食品や地域でとれた食品、家にある食品を利用しましょう。
- 食べる人の好みも大切です。

②買い物に行こう！



買い物に行くときのポイント！

- 家にある食品を見て、どのような材料がどのくらい必要なかを決めておきます。
- 値段、原材料や賞味期限などの品質表示をよく見ます。
- 新鮮な食品を選びます。

余分に買すぎないように気を付けましょう

栄養のバランスを考えた食事を食べて、元気な体を作ろう



作る

③さあ、調理を始めよう！

料理を作る人や食器の衛生

- エプロンなどの身じたくや手洗いをすませ、清潔な用具や器具の準備をします。

食材の衛生

- 野菜などは、きれいに水洗いをしてから使います。

安全な包丁の使い方

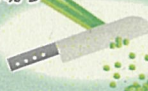
- 包丁は、「え」をしっかりにぎります。材料をおさえる手は、指先を丸めます。

切り方

輪切り



小口切り



半月切り



いちよう切り



せん切り



調理の基礎

火かげん



水かげん



調味料の使い方

- 入れすぎに気を付けましょう。味見をしながら足していきます。

食べきれ的分だけ作りましょう



働きかける

④家族そろって楽しい食事となるよう工夫しよう！

家族みんなで、おいしく楽しい食事になるための工夫

- 料理に合った食器で、いろどりを考えて盛り付けましょう。
- 食器やはしを正しい位置に置きましょう。
- 食事の前後は、心をこめたあいさつをしましょう。
- 正しい姿勢で、よくかんで食べましょう。
- 学校で学んだ食の話など、家族との会話を多くしましょう。



⑤後片付けも忘れずに！

- 食べ終わった食器などは、よごれの少ないものから洗いましょう。
- ごみは、分類して始末しましょう。(生ごみは、よく水を切ってから)
- 次も気持ちよく使えるように片付けましょう。





岐阜県には安全・安心で美味しい食べ物がいっぱいです！ 「令和4年度中学生学校給食選手権」応募献立の中から、地場産物を使った 朝ごはん「プラス1」できそうな料理を紹介します。

高山市立清見中学校の献立より

とうもろこしの甘みを感じられるご飯です。
おにぎりにすると主食をしっかり食べられそうですね。

大原コーンご飯

■ 材料 4人分

精白米	2.5合
麦	40g
とうもろこし(生)	80g
酒	大さじ1強
水	580cc

■ 作り方

- ① 米は洗って水を切っておく。
- ② とうもろこしは芯をとり、粒にしておく。
- ③ 米、麦、②のとうもろこし、酒と分量の水を入れ炊飯する。
- ④ 炊きあがったご飯をほぐし、盛り付ける。



各務原市立鵜沼中学校の献立より

しらす干しを加えることでカルシウムをとることができます。
また、味にアクセントがでて野菜をたっぷり食べられそうですね。

しらすごま和え

■ 材料 4人分

ほうれん草	1/2把
もやし	1袋
にんじん	3cm
しらす干し	8g
すりごま	1g
しょうゆ	大さじ1/2
A みりん	小さじ1
和風だし	小さじ1
かつおぶし	2g

■ 作り方

- ① ほうれん草は2cm長さ、にんじんは千切りにする。
 - ② 野菜をゆでて冷ましておく。
 - ③ なべにAの調味料を入れ、煮立たせ冷ます。
 - ④ ③にしらす干しと②を加え、かつおぶしとすりごまを加える。
 - ⑤ 器に盛り付ける。
- * かつおぶしは、だしをとった後のものを利用し、食材をむだにしない工夫もできます。



中津川市立福岡中学校の献立より

トマトのうま味とほどよい酸味が体を目覚めさせてくれそうです。
朝ごはんにぴったりの一品です。

トマトのみそ汁

■ 材料 4人分

いりこ(煮干し)	10g
はくさい	80g
豆腐	80g
トマト	小1/2個
みそ	大さじ2
B 乾燥わかめ(カット済み)	1.6g
ねぎ	40g

■ 作り方

- ① いりこ(煮干し)でだしをとる。
- ② 野菜を洗い、はくさいは2cm、ねぎは小口切り、トマトは1.5cmの角切りにする。豆腐はさいの目に切る。
- ③ だし汁にはくさい、トマト、豆腐を加える。
- ④ みそを溶いて入れ、わかめ、ねぎを加えて仕上げる。



引用資料：

- ◆「令和4年度中学生学校給食選手権」応募献立を参考に紹介しています。
- ◆「清流の国ぎふ」づくりのシンボルである、マスコットキャラクター「清流ミナモ」
- ※ミナモはキラキラした川の水面(みなも)に住んでいるキラキラの妖精です。

朝ごはんを食べて、
毎日元気なスタートを!



組

の食育マイスター宣言

今、すでに、健康のため、家族のために食事で気を付けていることや、取り組んでいることがあったら書いてみよう。

宣言内容 (これからチャレンジしてみたいこと・続けたいことなど)

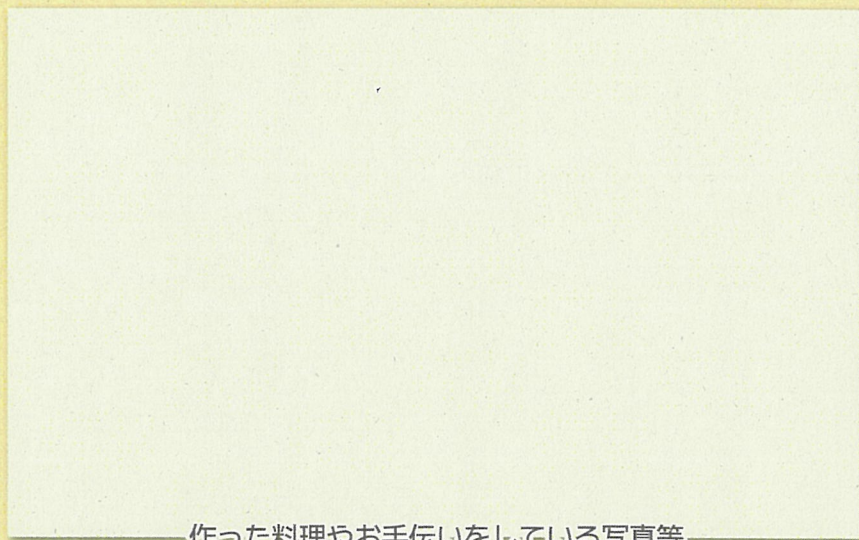
「食のこんなことをさらに知りたい」「家族のためにこんな食事を作りたい」「家族の健康のためにこんなことを提案したい」など、宣言を考えてみよう。



食育マイスターとしての足あと

月日	献立やお手伝いの内容	自分の感想	家族から
/			
/			
/			

<ふり返りを書きましょう>



作った料理やお手伝いをしている写真等