

組

の食育マイスター宣言

「食のこんなことを知りたい」「家族のためにこんな食事を作ってみたい」「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。

家族みんなが健康で過ごせるよう、家族みんなで取り組めることを考えてもいいですね。



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>

足あとをまとめ終わったら、二次元コードを読み取ってね!



【認定証】

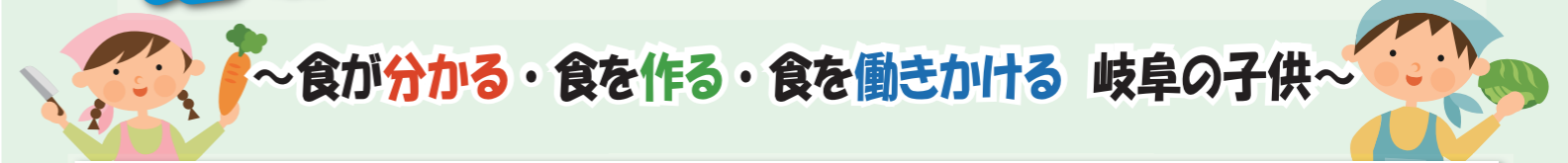


先生のサイン

Blank box for teacher's signature.

作った料理やお手伝いをしている写真等

家庭の食育マイスター



委 嘱 状

6年 組 名前

あなたを 令和8年度「家庭の食育マイスター」に委嘱します
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8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、楽しく食に取り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。

【選手権の動画】



【選手権の結果】



すてきな先輩たちの取組
令和7年度中学生学校給食選手権

最優秀賞



高山市立荘川さくら学園

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、考えることができたなら にチェックを入れましょう。

分かる

- 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)
- 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。
- 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。
- 食べる人の好みも大切です。

①どんな食事にしようかな？



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



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つけましょう



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。



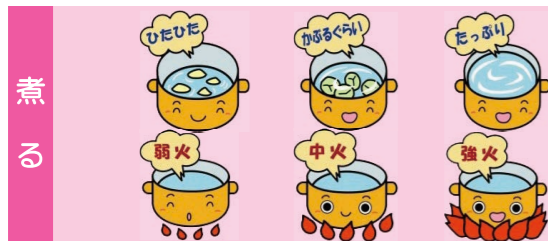
食材の衛生

- 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」をしっかりとにぎります。材料をおさえる手は、指先を丸めます。



調味料の使い方

- 入れすぎに気をつけましょう。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！



食育ピクトグラム説明

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つけましょう。
- 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・安心でおいしい食べ物がいっぱいあります。「令和7年度中学生学校給食選手権」応募献立の中から、苦手な食材をおいしく食べられる料理を紹介します。地域でとれる食材を味わうことで、食べ物の恵みを取り入れ、健康な身体をつくりましょう！」



いび たにぐみ
揖斐川町立谷汲中学校の献立より

椎茸小僧のミートボール

くわ
詳しい作り方



きのこ類が苦手な人もおいしく食べられますよ！



しいたけの軸も活用することで、食感も良く、食品ロスにもつながります。

【材料 8こ分】

玉ねぎ	100g
豚ひき肉	160g
しいたけ	20g
えのきたけ	20g
しめじ	40g
パン粉	16g
豆乳	大さじ1
食塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1/2

*おろしだれ

大根	80g
水	40g
しょうゆ	12g
★みりん	小さじ1/2
砂糖	6g
かたくり粉	1g
水	1g

【作り方】

- ① 玉ねぎは横、縦に切り込みを入れて、みじん切りにする。
- ② しいたけ(軸も)、えのきたけ、しめじは粗みじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて、玉ねぎが少し色づくまで、じっくり炒める。
- ④ さらに、②のしいたけ、えのきたけ、しめじを加えて、炒める。
- ⑤ ボウルに豚ひき肉、④の玉ねぎときのこと類、パン粉、豆乳、食塩、こしょうを加えて、よく混ぜる。
- ⑥ ⑤を8等分して丸める。
- ⑦ フライパンを熱し、油をひいて、⑥を並べる。表面にこげ色がついたら、ひっくり返し、ふたをしてじっくり中まで火を通す。
- ⑧ おろしダレは、大根をすりおろし、水と★の調味料を一緒に加熱し、水溶きかたくり粉を入れて仕上げる。
- ⑨ ミートボールにおろしダレをかける。

たかやま しょうがわ
高山市立荘川さくら学園の献立より

荘川野菜でバンサンスー

くわ
詳しい作り方



中華風の味付けで、野菜がさっぱりとおいしく食べられます。



「バンサンスー」は、千切りにした野菜を和えたもの

【材料 4人分】

ほうれん草	80g
人参	40g
大根	60g
きゅうり	1/2本
とうもろこし	40g
薄口しょうゆ	小さじ1強
酢	小さじ2
★食塩	少々
ごま油	小さじ1/2
三温糖(砂糖)	5g
白ごま	小さじ2弱

【作り方】

- ① ほうれん草は、沸騰した湯で2分程茹でて、水に取り、水気をしぼって、4cm位に切る。
- ② 人参、大根、きゅうりは、千切りに切る。
- ③ 鍋に湯をわかし、人参と大根を入れて、3~4分茹で、そのままきゅうり、とうもろこしを入れて、さつと茹で、ザルに取り出し、流水で冷やす。
- ④ ①のほうれん草、③の野菜をボウルに入れ、合わせた★の調味料を加え、最後に白ごまをふって和える。

引用資料：

- ◆「令和7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。
- ◆第4次食育推進基本計画に用いられている食育ピクトグラムを使用しています。



野菜は一日350gが目標です。朝ごはんでも野菜を食べよう！

