

食育体験プログラム実践マニュアル（Ⅱ－２）

プログラム名	授乳期食育教室 「お手軽料理教室」		所要時間	120分（打合せ等を除く）
目的	授乳期における食生活の基本への理解促進			
対象	妊婦及びその家族, その他の希望者	場所	調理室	
参加人数	10名	教材等	資料「だしのとり方」	
スタッフ	食育担当者等2, 保育士2			
事前準備	救急体制の確認・献立作成・試食材料発注・調理施設確認・参加者確認			
時間配分 (時刻(参考))	実施内容	担当	指導上の留意点等	
打合せ等 15分 (10:00~10:15) 15分 (10:15~10:30)	○打合せ及び調理準備 ○参加者受付	食育担当者 食育担当者	<ul style="list-style-type: none"> ・事前にアレルギー履歴についての聞き取り ・お手軽料理の実習準備 	
プログラム 5分 (10:30~10:35)	○開会のあいさつ 参加者・スタッフ自己紹介	食育担当者	<ul style="list-style-type: none"> ・同伴の乳幼児については託児施設ではなく, 親も子も安心して参加できるよう同室に確保 	
15分 (10:35~10:50)	○調理実習前説明 ・だしのとり方 	食育担当者	<ul style="list-style-type: none"> ・資料「だしのとり方」参照 	
60分 (10:50~11:50)	○調理実習 ・季節の食材を使用	食育担当者 (または地域の 高齢者の方等)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><煮物の味付けの基本></p> <ul style="list-style-type: none"> ・だし汁 → 材料の重さの5割 (材料がひたひたにかぶるぐらいの量) ・薄口しょうゆ → 材料の重さの1割 ・みりん → 材料の重さの1割 <p><煮物の作り方の基本></p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉などの肉類は表面を軽く焼く。 ・根野菜は水（だし汁）から入れる。 ・葉野菜はお湯（だし汁）がわいてから入れる。 ・味付けは10分ぐらい煮てからみりん（酒・砂糖）、薄口しょうゆを加えて煮込む。 <p>※ 調味料は最初から全部入れずに, 味をみながら調整して入れましょう。</p> <p><煮くずれを防ぐには></p> <p>ある程度味がついたら火を止め, じっくりと保温状態を続けることで, 味がしみやすく煮くずれしにくい。</p> </div>	
30分 (11:50~12:20)	○煮しめの試食	食育担当者 (または地域の 高齢者の方等)	<ul style="list-style-type: none"> ・安全面に配慮 ・同伴の乳幼児にも配慮 	
10分 (12:20~12:30) (12:30)	○感想を発表 ○終了のあいさつ	食育担当者 食育担当者	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活の改善等について 	