

食育体験プログラム実践マニュアル (V-2)

プログラム名	4・5歳児食育教室 「おいしいごはんのみそ汁をつくらう！」		所要時間	120分（打合せ等を除く）
目的	幼児期からの食生活の基本への理解促進			
対象	4・5歳児及びその家族 その他の希望者	場所	調理室	
参加人数	10人	教材等	ペーパーフードモデル、ランチョンマット、 レシピプリント、お箸、透明鍋等の調理器具	
スタッフ	食育担当者等3, 保育士（必要に応じて）			
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)	○打合せ及び調理の準備 ○参加者受付	食育担当者 食育担当者	・事前にアレルギー履歴について聞き取り ・調理実習の準備	
プログラム 5分 (10:30~10:35) 20分 (10:35~10:55)	○開会のあいさつ 参加者・スタッフ自己紹介 ○おいしい献立を考えよう ・料理カードをはさみで切り離す ・ランチョンマットに描いてある 食材の名前を発表する。 ・料理カードを4分類に分ける。 ・食べたい料理を組み合わせで献 立を作成する。 	食育担当者 食育担当者	○「かごしまっ子ランチョンマット」の活用 ※はさみを使うので安全面に配慮 ・かごしまの食材に興味をもたせる。 ・料理カードをランチョンマットの主食、主 菜、副菜、汁物のお皿に並べさせる。 ・一汁二菜の日本型食生活に基づいた献立は バランスがよいことに気づかせる。 	
5分 (10:55~11:00) 50分 (11:00~11:50)	○身支度と手洗い ○献立説明及び親子調理実習 ・透明鍋での炊飯及び観察 	食育担当者 食育担当者	・プリント「食育クッキング」参照 ・ごはん、煮魚、白和え、みそ汁 (熱量 542 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.6 g 塩 2.6 g) ・だしをとる、野菜を切る、ごまをするなど の調理過程を大切にする。 ※炊飯時や配膳等での安全管理 	
30分 (11:50~12:20) 10分 (12:20~12:30) (12:30)	○親子全員で試食 ○感想を発表 ○終了のあいさつ及び片付け	食育担当者 食育担当者 食育担当者	・料理カードと「かごしまっ子ランチョンマ ット」は家に持ち帰って、親子で実践して もらう。 	

※ ランチョンマットの活用例：「食べたことのある野菜」「季節ごとの野菜」「切るとどんな色？」など

食音クッキング (4人分)

ごぼん



たきあがてごぼん 100g (子ども)
 " 30g (大人)

若魚



さば切身 4切 (40g 1切身) ① さばは軽く塩をしょうし、小麦粉を
 小麦粉 少々 うすくける。
 ② フライパンに油を熱し、さばを入れ
 うすく焼き色がついたら調味料を
 全に入れ、汁けが少し残るくらいまで
 煮る。

濃口 大さじ1
 みりん 大さじ1
 酒 大さじ1½
 水 90cc

大根おろし 160g
 しなの葉 4まい

白和え



ほうれん草 150g
 人参 50g
 とうふ (水切り) ½丁
 白すりごま 大さじ2
 麦みえ 30g
 さとう 大さじ1½

① ほうれん草は塩を加えて湯で
 色よく茹でし、しっかりしぼり、1センチ
 長さにする。
 ② 人参はせん切りにしてゆでる。
 ③ 白すりごまの材料をすりばちですり
 ①、②とあえる。

みそ汁



白菜 120g
 わかめ 少々
 揚 ½まい
 いりこ 15g
 水 600cc
 麦みえ 50g

① 白菜軸はせん切り、葉は1センチはば
 ② いりこを水につけて30分以上おき
 かつら後3分おきと出し、白菜わかめ
 加え、麦みえを調味する。

