

平成 26 年度 技術・家庭（小学校の部）家庭科夏季実技研修会

- 1 期 日 平成 26 年 7 月 30 日（水）
 2 会 場 愛媛大学教育学部附属小学校
 3 内 容 1 食分の食事 - 弁当作りを通して栄養と調理を学ぼう -
 4 講 師 伊予市立港南中学校 栄養教諭 小畑 昇子 先生
 5 研修の実際



(1) 弁当作りと栄養の指導方法



まず、弁当を詰めることを通して子どもに栄養のバランスを考えさせるには、どのような指導をすればよいのかを教えてくださいました。

お弁当のポイント

- 量...自分に合ったサイズの弁当箱選び
 一盒 (600~700) キロカロリー
- ↓
- 主食 (300) キロカロリー
- ↓
- ごはん (200) グラム

バランス 主食 : 主菜 : 副菜 =
 (3) : (1) : (2)
 ※弁当箱の表面積で考えて

つめ方のポイント

- ・ 動かないようにしっかりとつめよう。
- ・ おいしそうに、きれいにつめよう。
- ・ いろいろを考えよう。
- ・ ピックにさしたり、巻いたり、調理の楽しさを味わおう。

※わたしのこだわりのつめかたを工夫しよう！

(2) 調理

小学校の家庭科の授業で使える食材と調理方法を使ったレシピを右のようにたくさん紹介していただきました。班ごとに 3~4 品のおかずを 10 人分ずつ作りました。

ソーセージソテー (いためる)
 ソーセージときゅうりの串刺し

材 料	分量 (10人)	作り方	エコポイント
ソーセージ	10 本	①ソーセージはたこやがねなどで好きな形に切る。 ②フライパンを熱し、サラダ油を入れて、①のソーセージを入れて形を潰さないようにいためる。	・ 節電茶を器え、同じフライパンでいためる。
サラダ油	少々		
ソーセージ	7 本	①ソーセージは3等分にし、上段と下段にフライパンでいためる。 ②きゅうりは輪を4つに分ける。 ③ピックに①と②を交互に刺す。	
サラダ油	少々		
きゅうり	1 本		
ピック	10 本		

<レシピ>



<調理の様子>

- ・ ぶくさ卵
- ・ ラップで茶巾卵
- ・ ジャがいものうま煮
- ・ 青菜のごまあえ
- ・ ハムのアスパラ巻き
- ・ ハムとスライスチーズの巻き巻き
- ・ うずら卵ときゅうりの串刺し
- ・ うずら卵とミニトマトの串刺し
- ・ 粉ふきいも
- ・ ポテトサラダ
- ・ れんこんのきんぴら
- ・ ちくわの磯辺焼き
- ・ ちくわの二色巻き
- ・ はんぺんのチーズはさみ焼き
- ・ はんぺんのめんたいマヨネーズはさみ焼き
- ・ 豆腐ハンバーグ
- ・ ソーセージとピーマンのソテー
- ・ ソーセージソテー
- ・ ソーセージときゅうりの串刺し
- ・ 糸こんにゃくとたらこのいり煮
- ・ きゅうりのピリからづけ
- ・ にんじんのグラッセ
- ・ ゆでブロッコリー
- ・ ブロッコリーのチーズ&マヨネーズグラタン
- ・ ハムとブロッコリーのキッシュ
- ・ さつまいもの甘煮
- ・ 青菜とコーンのサラダ
- ・ もやしのおかかあえ