

平成21年度 第5回 親子食育講座

楽しく食育！津久井在来大豆でランチとクッキーを作ろう！

～相原高校食育プロジェクトチームといっしょに～

今回は、津久井在来大豆を使った、きなこクッキーとランチ（大豆入りひじきご飯・白菜の味噌汁）を作りました。

きなこクッキーは、神奈川県立相原高等学校 食品化学班 食育プロジェクトの学生に教えていただきました。大豆についてのお話 もいろいろ 伺うことができました。

- | | |
|--|--|
| <p>1 日 時</p> <p>2 場 所</p> <p>3 参加人数</p> <p>4 本日の内容</p> | <p>平成22年1月31日（日） 午前10時00分～午後1時30分</p> <p>ウェルネスさがみはら 調理室</p> <p>35名（大人17名 子ども18名）</p> <p>①津久井在来大豆を活用した料理づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ きなこクッキー
相原高等学校食品化学班食育プロジェクト ・ 大豆入りひじきご飯 ・ 白菜の味噌汁 <p>食生活改善推進団体 わかな会</p> <p>②食育の話 食生活改善推進団体 わかな会</p> <p>③大豆の話 相原高等学校食品化学班食育プロジェクト</p> |
|--|--|

4 講習会の様子



まずは、相原高等学校食品化学班食育プロジェクトのみなさんに、きなこクッキーの作り方を教わります。



今日の食材♪

ざいりょう
材料をがんばって混
ぜていくぞ!!



すべて
全て混ぜたら、のばして
ラップで巻き、冷凍庫で
1時間位ねかします。



ねかせている間に、大豆入りひ
じきご飯を作ります。
ご飯にひじきの煮物を混ぜるだ
けなので簡単にできました♪



ひじきご飯とお味噌汁の完成です！
ひじきご飯には、炒り卵とさやいん
げんをのせて彩りよくしました。



みんなで、「いただきます♪」
おいしくできたかな？





つきはクッキーを切り、
てっばんに並べていきます。
みんな上手にできましたね♪



おいしく焼けたかな？
どきどきするね♪



きなこクッキーの焼き上がり！
きなこの香りが調理室
全体に広がりました。



わあ！！おいしいね！
みんなとびっきりの笑顔を見
せてくれました♪



わかな会の方から、食育についてのお話です。

あいほうこうとうがっこう しょくひんかがくはん しょくいく
相原高等学校 食品化学班 食育 プロジェクトのみなさんに、大豆のお話を、紙芝居(豆ナンジャー)、人形劇(大豆の育ち方)、歌(贈り物)の3つで分かりやすく説明していただきました。



こんかい だいず そだ かた まな りょうり りょう しょくざい りかい
今回は大豆の育ち方を学び、いろいろな料理に利用したことで、食材への理解や興味を高めることができました。

また、この講座を通して、参加者が「食べることの楽しさ」「食べることの大切さ」を実感し、家庭や地域での実践に活かしてください。