

平成26年度 見附市家庭科部 活動報告

部長 南雲 文子

1 研究主題

○見附の食材を使って1食分の献立を考え、調理を試みて教材化について考える

2 研究の概要

(1) 日 時 平成26年8月21日(木) 9:50~12:30

(2) 会 場 見附市立上北谷小学校

(3) 実技研修 「見附の食材を使った1食分の料理に挑戦」
講 師 見附市栄養士 山谷 久子 様

3 研究の実際

(1) 4品の献立化と食材

献立	食 材 (太字は見附産)
枝豆ごはん	米 枝豆
ひじき入り豆腐 ハンバーグ	ひじき 絹豆腐 挽肉 青じそ 人参 大根
夏のっぺ	夕顔 なす 人参 ジャガイモ こんにゃく 車麩 竹輪
豆乳寒天	粉寒天 砂糖 豆乳 果物

(2) 4品の調理

- ・1品毎に材料や手順、注意点の確認をした。
- ・2グループに分かれ、2品ずつ調理した。時々、互いに様子を見合うことで調理過程を理解するようになった。



4 成果

- 小学校教員5名、中学校教員3名で研修した。調理の手順が簡単のため、小学校であれば「おやつ作り」に豆乳寒天を、中学校であれば「1食分の地域の食材を使った料理」として教材化できそうだ。
- 鍋に昆布と水を入れ、その中に金のザルに鰹節を入れて煮立てることで簡単に「昆布と鰹節の混合だし汁」が作れることが分かった。調理実習でも取り入れられそうだ。