

調理講習会 開催レポート

岡山県支部

開催日 平成21年12月3日(木)
 会場 岡山県学校給食会
 主催 岡山県学校栄養士会



実習献立 各グループで一食分の献立として作成
 実習献立例は次ページ参照

岡山支部では、「一食の献立をグループごとに作成する」という取組を例年行っています。

5グループに分かれて、課題の食材を使用した一食分の献立を事前に検討します。献立のねらい・作成上の工夫・留意点を話し合い、献立に関連した指導内容を合わせて研究し、それを実習後にお互いに検証するという方法です。

食材の多用な活用方法を知ることができ、即実践につながると参加者から好評です。
 参加会員数 39名。



各グループの作った、献立と献立作成のねらい・指導案を見比べることで、とても勉強になります。



献立に添えた指導計画の一例

8班：白花生＆大福豆ペースト

調理講習会実施レシピ

1. 献立名 ごはん、牛乳、まめバーグのきのこソースかけ、かぼちゃスープ、くだもの
2. 献立のねらい 日本人に不足しがちな食物繊維を多く含む豆類を連んで食べる。
3. 献立の作成の理由 豆類は、糖質、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルを多く含み、生活習慣病の予防に効果があるが、食卓に上ることが少なくなっている。敬遠されがちな豆類であるが、児童の好きな献立にとりいれることで、拒否なくとらせたいと考えこの献立を作成した。

4. 指導計画

献立に関連した指導内容	栄養教諭・栄養職員の指導の場 (教科、学級活動、給食時等)
食事の重要性	
心身の健康	○ 学級活動 「食物繊維の働き」
食品を選択する能力	○ 給食時「地場産物の野菜・果物」
感謝の心	○ 4年生 社会科 「わたしたちの住んでいる県」
社会性	
食文化	○ 給食時「はれの日の豆」

実習献立

献立に使用されている
全学栄製品・全学栄すいせん製品

- ・北海道シュレッドチーズ
- ・白花豆＆大福豆ペースト
- ・美ら海育ちもずく
- ・枝豆とじゃこの元気ボール
- ・全学栄グリーンボール

主菜・副菜は「レシピ」ページに掲載
しています。



ごはん、牛乳、まめバーグのきのこソースがけ、かぼちゃスープ、果物



ライス、牛乳、かぼちゃのチーズ焼き、かぶのスープ、温野菜、果物



ごはん、牛乳、元気ボールのきのこあんがらめ、おかあえ、五目みそ汁、あたごなし



ごはん、牛乳、もずくてんぷら、ゴーヤチャンプル、ソーミン、パイナップル



パン、牛乳、グリーンボールのカレークリーム煮、しゃきしゃきサラダ、ヨーグルトゼリー