

家庭の食育マイスター

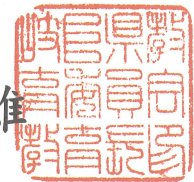
～食が分かる・食を作る・食を働きかける 岐阜の子供～

い しく じょう
委 嘱 状

6年 組 名前

あなたを 令和6年度「家庭の食育マイスター」に*いしく*委嘱します
食に関する正しい知識・技能を習得して 望ましい食習慣を自ら
実践するとともに 家族にもすすんで働きかけることを期待します

令和6年 月 日
岐阜県教育委員会教育長 堀 貴雄



みなさんの役目は、学校や家庭で学んだ「食」に関することを実践すること、家庭で食事づくりに挑戦すること、家族全員が、楽しく食に取り組める時間や場所を工夫することです。「食」が変わったら「生活」が変わった！と家族全員が感じられたら、あなたは真のマイスターです。

☆マイスターとは、名人、達人、職人などといった意味です。

食育マイスターを卒業した先輩の取組
令和5年度中学生学校給食選手権



最優秀賞



坂祝町立坂祝中学校

岐阜県農業協同組合中央会会長賞



白川村立白川郷学園

岐阜県教育委員会

食育マイスターとしての力を発揮するために！

下のことについて、考えることができたなら ☐ にチェックを入れましょう

分かる



①どんな食事にしようかな？



- ☐ 料理の目的をはっきりさせます。
(いつ、どこで、だれのための料理なのか)
- ☐ 主食、汁物、おかずをそろえて、栄養のバランスを考えましょう。
- ☐ 季節の食品や地域でとれた食品、家にある食品を利用しましょう。
- ☐ 食べる人の好みも大切です。

②買い物に行こう！



買い物に行くときのポイント！

- ☐ 家にある食品を見て、どのような材料がどのくらい必要なかを決めておきます。
- ☐ 値段、原材料や賞味期限などの品質表示をよく見ます。
- ☐ 新鮮な食品を選びます。



余分に買いすぎないように
気を付けましょう

作る



料理を作る人や食器の衛生

- ☐ エプロンなどの身じたくや手洗いをすませ、清潔な用具や器具の準備をします。

食材の衛生

- ☐ 野菜などは、きれいに水洗いしてから使います。

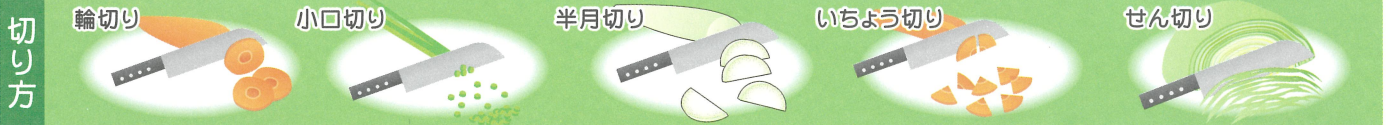


安全な包丁の使い方

- ☐ 包丁は、「え」をしっかりにぎります。
材料をおさえる手は、指先を丸めます。



③さあ、調理を始めよう！



調理の基礎

火かげん



水かげん



調味料の使い方

- ☐ 入れすぎに気を付けましょう。
味見をしながら足していきます。

食べられる分だけ
作りましょう



働きかける

④家族そろって
楽しい食事となるよう
工夫しよう！

家族みんなで、おいしく楽しい食事になるための工夫

- ☐ 料理に合った食器で、いろどりを考えて盛り付けましょう。
- ☐ 食器やはしを正しい位置に置きましょう。
- ☐ 食事の前後は、心をこめたあいさつをしましょう。
- ☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べましょう。
- ☐ 学校で学んだ食の話など、家族との会話を多くしましょう。



⑤後片付けも
忘れずに！

- ☐ 食べ終わった食器などは、よごれの少ないものから洗いましょう。
- ☐ ごみは、分類して始末しましょう。(生ごみは、よく水を切ってから)
- ☐ 次も気持ちよく使えるように片付けましょう。





岐阜県には安全・安心で美味しい食べ物がいっぱいです！
「令和5年度中学生学校給食選手権」応募献立の中から、地場産物を使った
朝ごはん「**プラス1**」できそうな料理を紹介します。

2 朝ごはんを
食べよう



瑞穂市立穂積北中学校の献立より

元気んぴら

■ 材料 4人分

ごま油 …………… 小さじ1
牛肉 …………… 40g
ごぼう …………… 1/2本
にんじん …………… 30g
酒 …………… 小さじ1
砂糖 …………… 小さじ1
しょうゆ …………… 小さじ2弱
いりごま …………… 小さじ1

■ 作り方

- ① ごぼう、にんじんはせん切りにする。
牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ② なべにごま油をひいて、牛肉をよく炒める。
- ③ ごぼう、にんじんの順に加えてさらによく炒める。
- ④ 酒、砂糖、しょうゆの順に加えて味付けし、
最後にいりごまをふる。



前日の夕ごはんに多めに作り、翌日の朝ごはんにすると
時間短縮になります。

関市立緑ヶ丘中学校の献立より

ブロッコリーの彩りおかか和え

■ 材料 4人分

ブロッコリー（小さめ）1個
とうもろこし（缶づめ）40g
しょうゆ …………… 小さじ2
砂糖 …………… 小さじ1弱
かつお節 …………… 2g

■ 作り方

- ① ブロッコリーは、洗って小房に分ける。
- ② 沸騰した湯でブロッコリーをゆでる。
ゆであがったら、ざるにとり、水分を切って冷ます。
- ③ ボウルにしょうゆと砂糖を入れて混ぜあわせておく。
- ④ ③に②ととうもろこしを入れてあえ、
かつお節をふる。



簡単にでき、まさに朝ごはんにぴったりのメニューです。

坂祝町立坂祝中学校の献立より

野菜だわっしょいスープ

■ 材料 4人分

だいこん …………… 80g
キャベツ …………… 80g
にんじん …………… 30g
エリンギ …………… 20g
小松菜 …………… 30g
ねぎ …………… 30g
コンソメ …………… 小さじ2
塩 …………… 小さじ1/3
こしょう …………… 少々

■ 作り方

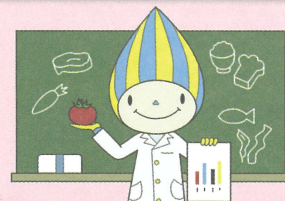
- ① 野菜は洗い、だいこん、にんじんはいちょう切り、
キャベツは色紙切り、エリンギは短冊切り、
ねぎは小口切にする。
小松菜は、1cm幅にカットし、葉と茎に分けておく。
- ② なべに1リットルの湯をわかし、だいこん、
にんじんを入れ、アクを丁寧にとる。コンソメを加える。
- ③ エリンギ、キャベツ、小松菜の茎を加える。
- ④ 調味料を加え、小松菜の葉とねぎを入れて仕上げる。



具たくさんで、いろいろな栄養がとれるスープは、朝からパワー
アップができそうです。

引用資料：

- ◆「令和5年度中学生学校給食選手権」応募献立を参考に紹介しています。
- ◆「清流の国ぎふ」づくりのシンボルである、マスコットキャラクター「清流ミナモ」
※ミナモはキラキラした川の水面（みなも）に住んでいるキラキラの妖精です。
- ◆第4次食育推進基本計画に用いられている食育ピクトグラムを使用しています。



9 産地を
応援しよう



わたしの食育マイスター宣言

「食のこんなことを知りたい」
「家族のためにこんな食事を作
てみたい」、「家族の健康のために
こんなことを提案したい」など、
宣言を考えてみよう。
家族みんなが健康で過ごせるよ
う、家族みんなで行き止まること
を考えてもいいですね。



食育マイスターとしての足あと

月日	献立やお手伝いの内容	自分の感想	家族から
/			
/			
/			

<ふり返りを書きましょう>

Blank area for writing or drawing.

足あとをまとめ終わったら、
QRを読み取ってね！



先生のサイン

Blank box for the teacher's signature.

作った料理やお手伝いをしている写真等