

～見て、聞いて、体験しよう！～ 「 プロに学ぶ食育講座 」

令和8年7月28日～7月30日までの3日間、共同調理場と早月中学校調理室で、市内の小学1年生から中学3年生を対象に、小中学生食育講座を開きました。

この取り組みでは、子供達が調理場での給食づくりを体験することで給食への理解を深めたり、実際に調理をしながら旬の食材や料理について学んだりすることで、家庭での食育推進を図ることを目的に開催しました。1日目は共同調理場調理員 西田千晴、2日目はとやま食の匠 倉本禮子さん、3日目は滑川市生活環境課 按田紳太郎、富山県サルベージ・サポーター 辻尾立子さん、滑川市食育サポーターのみなさんがそれぞれ講師を務め、給食、魚、食材を扱うプロとして講話や実演をして頂きました。参加者は講義や調理体験・実習などの活動を通して、食材や調理について学び、「いつも給食を作ってくれる人の大変さを知れてよかった。」「子どもが頑張ってるさばいていたのすごかった。」「ある食材でいろいろなものができることのおどろきがあった。」などといった感想が聞かれました。

○1日目「給食のプロに学ぶ」



○2日目 「魚料理のプロに学ぶ」



各班の料理をみんなで試食しました。

○3日目 「サルベージ・パーティ」



レシピ紹介



○ 魚のカレー竜田(揚げ焼き)

材料 4人分

魚	三枚おろし	4枚
酒		大さじ2
しょうゆ		大さじ2
カレー粉		大さじ1
片栗粉		大さじ2
油		多め

作り方

- ① 魚は、一口大に切り、酒としょうゆにつけておく。
- ② ①の水気を拭き取り、カレー粉と片栗粉を混ぜ、まぶす。
- ③ フライパンに油を多めに入れ、両面を火がなかに通るまで揚げ焼きにする。



○ さば缶と夏野菜のポテチーズ焼き

材料 4人分

さば缶 (汁を残す)	1缶
たまねぎ	1/2個
なす	1/2本
ズッキーニ	1/2本
ピーマン	1/4個
ポテトチップ	30g
にんにく	1片
コンソメスープの素	大さじ1/2
※さば缶の塩分によって調整する。	
ピザ用チーズ	60g
油	適量

作り方

- ① たまねぎはうす切り、なすとズッキーニは半月切り、ピーマンは種をとり、せん切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンを中火にかけ、温まったら汁を切ったさば缶とにんにくを一緒に炒める。
- ③ ②に切った野菜を入れ、火が通るまで炒める。味見をして、薄ければコンソメスープの素を入れる。
- ④ ③を耐熱皿に入れ、上にポテトチップ、チーズをのせる。
- ⑤ 200℃に余熱したオーブンに④を入れて5分ほど焼く。



○ さば缶ドレッシングサラダ

材料 4人分

さば缶の汁	1缶分
レタス	2枚
きゅうり	1本
ミニトマト	8個
しょうゆ	小さじ1
コチュジャン	小さじ2
ごま油	小さじ1

作り方

- ① きゅうりは輪切りにし、塩もみしておく。
レタスは、食べやすい大きさに手でちぎる。
ミニトマトは洗っておく。
- ② さば缶の汁にしょうゆ、コチュジャン、ごま油を入れ、混ぜておく。
- ③ 野菜を盛りつけて、②をかける。



○ 中華コンスープ

材料 4人分

クリームコーン	60g
たまねぎ	1/2個
ホールコーン	40g
ベーコン（ハーフ）	4枚
干しいたけ	2g
ねぎ	1/2本
たまご	2個
鶏ガラスープの素	大さじ1
塩、こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
水	400cc

作り方

- ① 干しいたけは水につけ、戻しておく。
- ② たまねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。ベーコンは1cm程に切る。
- ③ 鍋に水、鶏ガラスープの素を入れて混ぜ、たまねぎを加えて火にかける。
- ④ たまねぎに火が通ったら、クリームコーンとベーコン、ホールコーンを加えて煮る。
- ⑤ 戻した干しいたけを汁ごと入れる。
- ⑥ 片栗粉を水で溶き、⑤に入れる。
- ⑦ 溶いた卵を⑥に加え、塩、こしょうで味を調える。
- ⑧ ねぎを加えて軽く煮る。



○ 豆腐団子でフルーツポンチ



材料 4人分

白玉粉	125 g
絹ごし豆腐	150 g
みかん缶	100 g
パイナップル缶	100 g
もも缶	100 g
フルーツ缶詰のシロップ	100 cc
サイダー	300 cc

★お好みのフルーツ缶詰で作ってみてください！

作り方

- ① ボウルに白玉粉と絹ごし豆腐を入れて耳たぶぐらいの硬さになるまでこねる。
- ② ペットボトルのキャップぐらいの大きさに丸める。
- ③ 鍋にお湯をわかし、沸騰したところに団子を入れ、浮き上がってきたら2分程ゆでる。
- ④ 水をいれたボウルにゆであがった団子を入れ冷やす。
- ⑤ フルーツはシロップと分け、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 団子をザルにあげ、水気をよく切り、フルーツとシロップ、サイダーを軽く混ぜる。

○ 新たまねぎの炊き込みごはん

材料 4人分

米	2 合
新たまねぎ	1 個
ベーコン	4 枚
水	380 cc
コンソメスープの素	小さじ2
バター	5 g

作り方

- ① 米を研いで水を切っておく。
- ② たまねぎは皮をむいて、たてに十文字に切り込みを入れる。
- ③ ベーコンは細切りにする。
- ④ 炊飯器に、米・コンソメ・水・②③を入れて炊く。
- ⑤ 炊きあがったらバターを入れて、たまねぎをくずしながら混ぜる。