

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組（4月～12月）

提出都道府県名 政令指定都市名	佐賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	佐賀市（兵庫公民館）
取組の名称	子どもモーニング
実施時期	7～8月
取組内容	時間的余裕のある夏休みを利用して、全5回毎週火曜日7時30分集合、10時解散。朝食づくり、会食そして宿題。基本的生活習慣の観点から「朝食」を重要視し、自分で朝食を作るために、自分で起床し、しっかり朝食を食べる流れを意識した。調理体験から学ぶ「調理の失敗から学ぶ」ことも目当ての一つとした。家庭科を学び始めた5年生対象に募集した。子どもの成長を保護者に感じてもらうため、自宅で共に調理課題に取り組んだり、コメントを記入してもらったり、事業終了後も自宅での調理につながるように仕掛ける。

【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	佐賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	小城市
取組の名称	海苔のりクッキング教室
実施時期	12月2日（日）
取組内容	○目的：有明海の海苔を使って実際に手すき海苔を作り、地元で採れる海苔をより知ってもらいます。また、親子で触れ合いながら地元で生産される佐賀海苔に興味を持ち、料理をする喜びやおいしく食べる調理方法を知ると共に、有明海の自然を大切にする心や郷土自慢ができる子どもに育てることを目的とします。 ○参加者：小学校1～3年生とその保護者 11組 23名 ○実施内容 ※有明水産振興センターの方のご指導のもと実施 ・手すき海苔体験  ・顕微鏡で海苔観察 

・海苔クイズと講話

講話内容：有明水産振興センターの業務内容について

種まき・収穫の時期について

収穫作業の様子についてなどクイズを交えながら、スライドを用いて説明された。



・海苔を使った調理実習

レシピ：おにぎらず 2種

ほうれん草とシメジの海苔和え

生海苔のみそ汁

海苔のクッキング

平成30年12月2日(日)
ゆめりあ

☆おにぎらず

○しょうが焼きのおにぎらず

材料	4人分	下ごしらえ
豚肉(ごま切れ)	120g	
玉ねぎ	60g	せん切り
下味の調味料		
しょうゆ	大さじ1.5	
酒	大さじ2	
しょうが汁	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
オリーブ油	小さじ1.5	
シラス	20g	食べやすい大きさに切る

【作り方】

1. 豚肉を下味に漬け込んでおく。
2. フライパンを熱し、オリーブ油を引く。豚肉と玉ねぎを炒める。
3. 海苔の中心にご飯を敷き、その上にシラスを敷き2を敷き、ご飯を敷いて海苔でどちらを包む。
4. 半分に切る。

○鮭と枝豆のおにぎらず

材料	4人分	下ごしらえ
鮭フレーク	30g	
枝豆	16g	
ごま	4g	

【作り方】

1. ご飯に鮭、枝豆、ごまを混ぜる。
2. 1を海苔の真ん中に敷いて包み、半分に切る。

☆ほうれん草としめじの海苔和え

材料	4人分	下ごしらえ
ほうれん草	200g	茹でて水気を絞り3cm長さに切る
しめじ	80g	横を切り3等分に切って茹でる
A: ごま油	大さじ2	
めんつゆ	大さじ2	
海苔	全形1枚	一口大にちぎる

【作り方】

- ① ボウルにほうれん草としめじを入れ、Aで調味する
- ② 最後は海苔をちぎって、軽く混ぜたら皿に盛って完成!

☆生海苔の味噌汁

材料	4人分	下ごしらえ
生海苔	大さじ4	
味噌豆腐	100g	さいの目切り
貝割れ大根	60g	横を切って半分に切る
かつおだし	600ml	
味噌	40g	

【作り方】

- ① 鍋にだし汁を入れて煮立てる
- ② 豆腐を入れて再度煮立ったら味噌を溶く
- ③ 生海苔と貝割れ大根を加え軽く混ぜたら火を止めてお湯に注ぐ。



【栄養価】

献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
しょうが焼き	252	9.7	3.6	0.5	1.0
鮭と枝豆	200	5.1	2.3	0.7	0.4
海苔和え	61	2.5	4.4	2.5	0.9
生海苔味噌汁	41	3.1	1.5	0.7	1.2
合計	554	20.4	11.8	4.4	3.5

※生海苔の栄養価は含まれていません

☆のり～海苔の栄養～☆

海苔は「海の野菜」といわれるようにビタミン、ミネラル、食物繊維、鉄分、カルシウム・・・などさまざまな栄養素がたっぷり含まれています。

◎食物繊維

海苔の1/3は食物繊維です。食物繊維は便秘を解消してくれたり、余分なコレステロールを体の外に排出してくれたりします。

◎ビタミン

海苔2枚で1日に必要なビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2が摂れます。ビタミンB1はご飯などの糖質を効率よくエネルギーに変えてくれるのでおにぎりに海苔を巻いたりますのは日本人の知恵といえますね!

そして・・・免疫力の向上や楽しい眠を保つためにビタミンCは欠かせません。一概にビタミンCは熱に弱いのですが、海苔に含まれているビタミンCは熱に強く、焼いても栄養素が壊れにくいのが特徴です。



【様式 2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	佐賀県
取組市町村名 取組団体・企業名	西九州大学食育サポートセンター
取組の名称	「食まなび塾」
実施時期	8月20日、22日、23日 12月8日
取組内容	本学学生の地域でのボランティア活動の一環として、児童に食育で育みたい力（マナー、料理のスキル、食文化など）を楽しく実践させることを目的に、毎年開催している。今年は「(一社)全国栄養士養成施設協会」の後援を受け、対象を小学生と高校生とに分けて夏と冬と開催した。 小学生向け「食まなび塾」では、3回に分けて、手洗い・咀嚼力・はしの持ち方・だしの取り方等について学んだ。詳しい内容は、当センターHPにて御参照ください (https://www.nisikyu-u.ac.jp/food/topics/detail/i/2227/)。 (写真) グリッターバッグを用いた手洗い指導の様子。 また、今年は「明治維新 150 年×西九州大学 50 周年」であり、その記念企画としておもに高校生対象に、「食の文明開化～カレーライスの歴史を探る～」という講座を開催した。ここでは、明治時代のカレーを再現し試食した。その他、ネパール風カレーなど数種類のカレーライスを作り、食べくらべた。こちらについても、詳細は当センターHPにて御参照ください。 (https://www.nisikyu-u.ac.jp/food/topics/detail/i/2413/) (写真) 左から時計回りに明治時代のカレー、一般的なカレー、豆カレー、チキンカレー つけ合わせは、コールスローサラダ、ラッシー（ヨーグルトドリンク） 手前の 2 皿はそれらを一緒に盛り付けたもの