


学校栄養士による家庭・地域と連携した食育の実践講座  
 ～学校給食と生きた教材として活用した料理教室～

	テーマ：
料理名	ちくわのチーズまき

食品名	小1人当たり 使用量 g	
ちくわ	1本	
スライスチーズ	1/2枚	
のり	1枚	

調理法

- ①ちくわを縦半分にカットし観音開きにする。
- ②スライスチーズを半分に切る
- ③ちくわにチーズとのりをのせ、くるっと巻きようじで止める。
- ④3等分にカットする。

考察

親子で楽しく巻きましょう。

小学校 栄養 価	エネルギーKcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg
	78	8.5	2.9	1.5	67	0.4
	ビタミンA $\mu$ gRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	価格 円
	135	0.04	0.11	5	0.9	

献立例

麦ご飯・チーズちくわ（だし巻き卵・炒り豆腐）・野菜ナムル・ピクルス  
 みそ玉のみそ汁・フルーツヨーグルト

学校栄養士による家庭・地域と連携した食育の実践講座  
 ～学校給食と生きた教材として活用した料理教室～

	テーマ：
料理名	オクラの磯和え

食品名	小1人当たり 使用量 g	
おくら	60g (4～5本)	
味付け海苔	0.6g(1枚)	
ポン酢	3g	
		調理法
		① おくらを洗い熱湯でゆでる。
		② ゆであがったら、ザルに上げて冷水で冷ます。
		③ おくらが冷めたら、ななめに切る。
		④ 味付け海苔をちぎって、おくらと和える。
		⑤ ポン酢で味付けをする。

考察


- ・材料3つでできる簡単レシピです。味つけのりを使うことで、少しの調味料でおいしく食べられます。ポン酢の他に、梅肉で和えてもおいしいです。

小 学 校 栄 養 価	エネルギーKcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg
	19 kcal	1.5g	0.1g	0.26g	30mg	0.2mg
	ビタミンA $\mu$ gRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	価格 円
	50 $\mu$ gRE	0.06mg	0.07mg	8mg	3.2g	

献立例

学校栄養士による家庭・地域と連携した食育の実践講座  
 ～学校給食と生きた教材として活用した料理教室～

	テーマ：
料理名	フルーツヨーグルト

食品名	小1人当たり 使用量 g	 <p style="text-align: center;">調理法</p> <p>①果物を一口大切り、器に入れる。                  ② ヨーグルトをかける。                  ③ きな粉とはちみつをかける。</p> <p style="text-align: center;">※果物缶を使用してもOK です</p>
柿(季節の果物)	37	
無糖ヨーグルト	15	
きな粉	2	
はちみつ	2	

考察

小学校 栄養 価	エネルギーKcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg
	47	19.4	15.6	3.8	59	0.3
	ビタミンA $\mu$ gRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	価格 円
	18	0.02	0.03	26	5.6	

献立例