



市内公立小学校における食育出前講座 小浜小学校（6年生）へ行ってきました。

【日 時】 令和7年（2025年）
12月 10日（水）
12月 12日（金）
【場 所】 家庭科室
【内 容】 朝食を作ろう

講師は、NPO 法人世界健康フロンティア研究会 食育グループ Healthy+のみなさん。
今日のメニューは、黒豆ごはんと「ワンパン・クッキング」
朝食に、【ワンパン ⇒ 1つのフライパン】で、簡単に作ることができる4種類の紙包み
焼きを教えてもらいました。

『黒豆ごはん』

まずはお米の洗い方。

- 1 お米を入れたボウルへお水を入れ、さっと水洗いする。
(最初は、お米についてごみを洗い流すためだそうです)
- 2 お米をざるに入れ、親指の付け根の部分を使って、ぎゅっぎゅっと軽く押しなが
らお米を洗う。

(お米について^{ぬか}糠などを取るためだそうです)

- 3 お釜に米・水・煎り大豆を入れて、炊飯。
- 4 炊飯終了後、蒸らせば完成。



『ワンパン・クッキング』

今回の紙包み焼きメニュー

- ・玉ねぎと人参のチーズ和え
- ・小松菜ときのこのツナ和え
- ・蒸しさつまいもとブロッコリー
- ・ゆで卵

講師の先生の実演の様子

後で自分でやらなきゃいけないから、みんな真剣に先生のデモンストレーションを見ていました。



玉ねぎと人参のチーズ和え

玉ねぎは薄切り、人参はピーラーで皮をむいて千切りにする。皮むきも上手ですね。クッキングシートに包み、後は蒸すだけ。



小松菜ときのこのツナ和え

小松菜もきのこ（今日はエリンギ）も、包丁で切っても、手でちぎってもOKでした。ちぎるだけでもいいなんて、包丁が使えなくても作ることができて、いいですね。小松菜は、包丁で切る班、手でちぎる班、どちらもありました。エリンギは、どの班も手で上手に割いていました。包み紙にも、それぞれ自由にのせていました。好きにできて楽しそう！



蒸しさつまいもとブロッコリー

さつまいもを切るのは大変だけど、皮はついたままでいいので、少し楽ちん。
ブロッコリーは手で房に分けるだけ。楽ちん！楽ちん！



切った野菜を、クッキングシートで包む様子

包み方は、キャンディー包み。

変った包み方を発見👁️ これは結び包み？



フライパンに並べて、フライパンにお水を入れて蒸せば完成。

最近では、コンロがIHになっているご家庭が多いのか、元栓の開け方やガスのつけ方を知らない人が、予想以上にいました。

ガスコンロのそばに紙のようなものを置くと燃えちゃうこと、覚えていてね。



あっという間に完成～！



今回のメニューは、栄養バランスを考えて作られたメニューだそうです。

バランスを確認する方法を2つ教えてもらいました。

1つは、主食・主菜・副菜が揃っているかどうかだそうです。

主食：黒豆ごはん（ゴマ・焼きのり付き）

主菜：小松菜ときのこのツナ和え・人参と玉ねぎのチーズ和え

副菜：蒸しさつまいもとブロッコリー

バッチリ入っていますね👍

もう1つは、「まごわやさしい」が入った食材が揃っているかどうかだそうです。

ま=大豆 ご=種実・ゴマ わ=海藻・わかめ や=野菜 さ=魚 し=椎茸・茸 い=芋

今回のメニューは、すべて入っていますね👍

今回は、とっても簡単に作れる朝食メニューでした。

包丁を使わず手でちぎるだけでできるもの(小松菜・エリンギ・ブロッコリー)もありました。

これは、キャベツやホウレン草、白菜、ピーマンでも応用できそうですね。

ハサミ✂️を使うのもアリですね。

紙包み焼の中に、魚やお肉を入れてもいいかもしれないね。

お家のひとと一緒に、我が家のオリジナルワンパン・クッキングを考えてみても楽しそう。

(クッキングシートでなくてもアルミホイルでも作れるよ)

※注意: ガスコンロのお家は、クッキングシートが燃えないように、フライパンからクッキングシートがはみ出ないように注意をしてくださいね。

NPO 法人世界健康フロンティア研究会 食育グループ Healthy+の詳細はこちら →

