

# 高校生のための 各務原にんじん料理教室 2018

第三次食育推進基本計画では、『若い世代を中心とした食育の推進』が重点課題に掲げられています。ところが高校生については「義務教育を終えた青年期は今が健康である」という理由から、ふだんの健康の大切さや必要性を感じる機会が少ないのが現状です。今回、高校生を対象として「産学官連携プロジェクト：各務原にんじんの普及」をテーマに、各務原産にんじんを使った料理教室を開催します。この機会にぜひご参加ください！

**受講料無料**

**無料送迎バス**

講座内容 / AM10:00~PM12:00

※内閣府の「食育に関する意識調査(平成27年10月)」を参考に企画

<p><b>5/19</b> <small>土</small> 定員：40名</p>	<p><b>にんじん団子・にんじん汁粉</b> <span style="float:right">「共食」の楽しさは、一緒に調理すること</span></p> <p>各務原産の春にんじんは旬を迎えます。幼児から高齢者まで楽しく生地を丸めて作る「にんじんだんご」は、アレンジもできます。一緒に食べる「共食」の楽しさを、特産にんじんを使ったおやつ作りで体験します。</p>
<p><b>6/16</b> <small>土</small> 定員：40名</p>	<p><b>きんぎょ飯</b> <span style="float:right">地産地消と食文化の伝承</span></p> <p>βカロテンがたっぷり摂れる「きんぎょ飯」は、各務原の郷土料理です。各務原産にんじんを使った料理の種類を知り、地産地消の良さを考えます。学校給食にも登場する「きんぎょ飯」を覚えて、家庭でも作りましょう。</p>
<p><b>7/28</b> <small>土</small> 定員：40名</p>	<p><b>キャロットスコーン・キャロットソース添え</b> <span style="float:right">五大栄養素を摂取</span></p> <p>五大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル)と関連させ食品の栄養を考えます。にんじん、小麦粉、砂糖、バター、卵、乳製品を使って調理した経験は、あらためて、栄養を考えるきっかけになります。</p>
<p><b>8/25</b> <small>土</small> 定員：40名</p>	<p><b>朝食ににんじんを</b> <span style="float:right">朝食に、にんじんを使おう</span></p> <p>朝食は一日の大切な活力となります。忙しい朝は簡単な調理で、栄養バランスをとることが大切です。各務原産のにんじんを使ったワンプレートの朝食向き料理を作ります。</p>
<p><b>9/8</b> <small>土</small> 定員：40名</p>	<p><b>カナッペ</b> <span style="float:right">食品ロスをなくす保存食</span></p> <p>規格外にんじんはジャムやディップに加工すると、いつでも使えます。カナッペは、アイデア次第でかわいい盛り付けができます。ジャムの他に食品を組み合わせ、工夫したことをコメントに書き、完成品を写真撮影。友達と情報交換できます。</p>

★受付開始 9:30 受付場所 東海学院大学 東キャンパス

★エプロン、三角巾、上靴をお持ちください。★受講料は無料です。また、参加全員が保険に加入します。(保険料無料)

## 高校生のための「各務原にんじん料理教室2018」参加申込書

〒

※日中連絡がとれる番号

住所

電話番号

フリガナ

参加者  
氏名

( 高等学校)

( 科 年生)

※ご記入いただきました個人情報は、当事業の目的以外には一切使用致しません。  
ご参加希望の日程に丸印をして参加申込書に内容記入の上、お申し込み下さい。