



楽しく料理をやってみよう！

教科・分野 [家庭科] 学年[小5～] 活動時間[2コマ]
実施場所[各学校調理室]

内容

(1) ねらい

なぜ献立が必要なのか、カット食材を主としたメニュー（cut meal）を使って楽しく調理しながら1食分の栄養バランスの大切さを学びます。

(2) 活動内容

1. 講話：栄養バランスの大切さや考え方、なぜ献立が必要なのかをわかりやすくお話しします。
2. 実習：ヨシケイのcut mealで手軽に調理しよう！
実習当日のcut mealを使って調理実習を行います。（画像はサンプルです）
食材と調味料は人数分をヨシケイが用意します。
3. 感想、発表等

備考

- ・用意が必要なもの：エプロン等調理実習に必要なもの
- ・食材費 1人300円（人数の変更は1週間前までにお願いします。）
- ・申込みは1か月前までを目安にお願いします。
- ・学級数が多い場合、同時期での対応が難しいことがありますのでご了承ください。

団体紹介

株式会社 ヨシケイ浜松 【住所：浜松市南区鶴見町】※市内全域出張対応可

毎日の食卓を笑顔にするのは、まずキッチンに立つ人が笑顔であること。

つくる人が笑顔なら、料理はもっとおいしく、食卓はもっと楽しくなる。

楽しい食卓・明るい家庭をお手伝いしたい。私たちヨシケイ浜松の思いです。

お問い合わせは

浜松市教育委員会教育総務課まで 電話 053-457-2401

CutMeal おすすめメニュー

①



②



③



2020年10月28日

主菜：フライパンで簡単！えびカツ
副菜：そぼろタレ卵とじ

ポイント：
調理時間:15分
包丁いらず
えびの食感を楽しめたサクサク衣で、フライパンで簡単調理。

2020年11月18日

主菜：簡単！オニオンソースハンバーグ
副菜：根菜入りミネストローネ

ポイント：
調理時間:15分
包丁いらず
レンジで出来るハンバーグにソースをかけるだけで手軽調理。

2021年2月26日

主菜：たれで簡単！味噌バター野菜ラーメン
副菜：レンジでミニ春巻

ポイント：
調理時間:15分
包丁いらず
味噌鍋のたれを使用したスープとバターのコクが美味しい。

4 質の高い教育を
みんなに



4.質の高い教育をみんなに

(すべての人のために包摂的かつ公平で質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する)