

2020年度 前期公開講座

講座名	ちゃんと食べて、ちゃんと生きる食育講座 ～ 人生の選択能力は食育から 3歳児クッキングと琉球料理堪能 ～	
講師名	森山 克子(沖縄キリスト教短期大学非常勤講師)	
受講対象	保育士・学生・食育に関心のある一般の方	
受講定員	10名	
講師紹介 (プロフィール)	森山は、幼、小、中、高校教職員を経験後、教育庁で12万人の学校給食を総括し、学校栄養士で初の管理職試験合格後、校長4代目の夢が三顧の礼で琉球大学へ奉職しました。現在、食育で3歳児から未来を担うリーダーを育成しています。 琉球大学優秀授業賞受賞(2019.3月)、年間を通して最優秀授業の評価を学生から受けています。講師の人生は、「人の成長が我が人生の喜び」であり、学生やリーダーを目指す女性の成長に全力でお尽くしします。著書: 海洋県沖縄における学校給食からの食育～海からの贈り物～、目からウロコの学校給食術～海がつかないで来た沖縄の食～	
講座内容	100歳人生の今、お1人様の時代を生きる力を食育から学びませんか？ 現在、私達は、多忙な毎日を送っていますので、とにかく簡単なクッキングを求めがちです。一方、じっくり手間をかける料理を味わいたいという願いもあります。その願いのお持ちの皆さまのために、5～9月、月1回の本講座が開催されます。1回は、講義。2～4回は、3歳児こともシェフクラブ5回は、琉球料理を会食する食育講座です。簡単クッキングの学理は『楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～』において3歳児以上は「身近な食材を使って、調理を楽しむ。」が明記されていることです。講師の森山は3歳児が1人で朝ごはんをつくるクッキングを8年間実践してきましたので、参加者には、3歳児の発達段階に応じた食育プログラムを提供しますので、園やご家庭で実践できます。基本的な調理の知識、3歳児もできるクッキングを実習し、準備から調理、片付けまで学びます。沖縄県は肉類に偏っていて魚介類摂取量は全国でも最下位です。不足しがちな食品もちゃんと食べてちゃんと生き抜く力を身につけた後、優しい気持ちになる伝統的な琉球料理の菜飯、ミヌダル、中味汁など本物を味わう食育の大切さと体験します。	
回	講 座 計 画	日 程
1	講義:「なんのために食べるのか?」「選択能力の育成は食育から」 「3歳児クッキングの理論」	6月3日(水) 19:00～20:30
2	調理実習:コロコトおにぎり、アーサのオムレツ、かちゅーゆ。 おやつ:フルーツ大福、以上準備から片付けまで	6月10日(水) 19:00～21:00
3	調理実習:シラストースト、フリフリサラダ、ポーチドエッグ。 おやつ:ゆーぬく以上準備から片付けまで	6月17日(水) 19:00～21:00
4	調理実習:あさりのスパゲッティ、カラフルピクルス、バナナヨーグルト。 おやつ:ナッツいも以上準備から片付けまで	6月24日(水) 19:00～21:00
5	演習:琉球料理を会食する食育講座 (予定献立:菜飯、ミヌダル、味噌ラフティ、クーブイリチなど)	7月8日(水) 19:00～21:00
<p>○ 備 考(受講生が準備するもの等やその他、注意事項があればご記入ください)</p> <p>献立は、(案)であり変更する場合があります。調理実習費用は、3回で3,000円です。 エプロン、三角巾(バンダナでも可)。調理実習があるため、レクリエーション保険に加入して下さるようお願いいたします。 2回目から参加者に材料の一部の購入をお願いします。材料の選定方法を指導いたしますので、体験して頂きます。 5回目の演習は、3,500円(税別)のご準備をお願いします。 可能であれば30～40分前に材料のグループ分けなどお手伝いをお願いします。</p>		