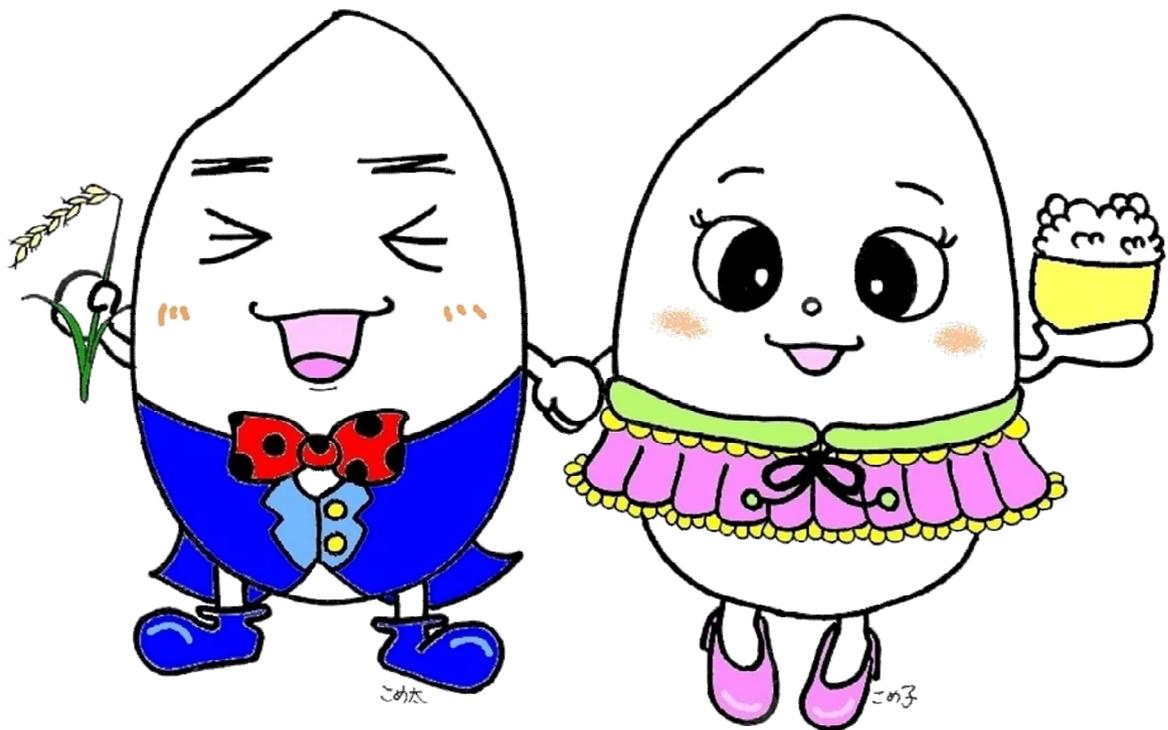


夏休み 料理教室



日時 令和5年8月18日(金)

10:30~13:00

場所 米子市立第二学校給食センター
調理実習室

料理教室開催要項

1. 趣旨 食に関心を持ち、正しい知識と調理に関する基本動作を学び、日常生活で実践しようとする意欲を養う。
2. テーマ 地場産物を使った学校給食メニューを作ってみよう
3. 主催 米子市教育委員会事務局 学校給食課
4. 日時 令和5年8月18日(金) 10:30~13:00
5. 場所 米子市立第二学校給食センター 調理実習室
6. 対象 米子市内の小学4年生から中学3年生

7. スケジュール

- | | |
|-------|----------|
| 10:15 | 受付 |
| 10:30 | 開会 |
| 10:40 | 着替え・調理実習 |
| 12:00 | 試食 |
| 12:30 | 後片付け・着替え |
| 13:00 | 閉会 |



ちょうり まえ 調理をはじめる前に

☆ みじたく 身支度をととのえよう

- ・ せいけつ 清潔なエプロンと さんかくきん 三角巾をつける
- ・ なが 長い かみ 髪は たば 束ねておく
- ・ つめ つめを みじか 短く切る
- ・ て 手を せつ 石けんで あら 洗う
- ・ マスクをする
- ・ ようい ハンカチやタオルを用意する



☆ てあら わす 手洗いを忘れずに

ちょうり 調理の きほん 基本は てあら 手洗いです。 つめ つめを短く切り、 せつ 石けんでよく あら 洗い せいけつ 清潔にします。



せつ 石けんを使った て あら 手洗い

| | | | | |
|---------------------------|---------------------------|-------------------------|--|--|
| ① <small>みず</small> 水でぬらす | ② <small>あわだ</small> 泡立てる | ③ <small>て</small> 手のひら | ④ <small>て</small> <small>こう</small> 手の甲 | ⑤ <small>ゆび</small> <small>ゆび</small> <small>あいだ</small> 指と指の間 |
| ⑥ <small>おやゆび</small> 親指 | ⑦ <small>ゆびさき</small> 指先 | ⑧ <small>てくび</small> 手首 | ⑨ <small>みず</small> <small>なが</small> よく水で流す | ⑩ <small>ハンカチ</small> でふく |

かんせん 感染を よぼう 予防するためにも、 せつ 石けんを使ってよく て 手を洗いましょう。 ゆびさき 指先や ゆび 指と あいだ 指の間、 おやゆび 親指や てくび 手首などは あら 洗い残しやすいところなので、 とくに 特に注意して あら 洗うようにします。

ほうちょうを安全に使おう！

- ・ほうちょうは、しっかりとえをにぎり、
反対の手で、指先を丸めて食材をおさ
えます。
- ※ 人差し指をみねにあてる持ち方もあります。
- ・刃先を人に向けたり、持ったまま歩き
まわるのはやめましょう。
- ・不安定な場所におくのはやめましょう。



いろいろな調理方法を知ろう

やく



ステーキ
焼き魚

にる



にくじゃが
ちくぜん煮
シチュー

いため



やさしいため
チャーハン

むす



ちやわんむし
しゅうまい

あげる



天ぷら
からあげ
コロッケ

あえる



ごまあえ
すのもの