



福科大の食育
食育セミナー

子どもに伝えたい
食の文化・食のマナー

2013.3.7

ところ：大学 3 号館調理実習室 B

主催：関西福祉科学大学

後援：社団法人 日本フードスペシャリスト協会

平成 24 年度 福科大の食育
食育セミナー

1. と き 平成 25 年 3 月 7 日 (木)
午前 10 時 30 分から午後 1 時 30 分ごろまで
2. ところ 大学 3 号館 3 階調理実習室 B
3. 内 容 テーマ 講演と調理実習「子どもに伝えたい食の文化・食のマナー」
あいさつ 福祉栄養学科長 的場輝佳
(1) 講演「こどもに伝えたい 食の文化・食のマナー」
講師 芦屋学園短期大学 生活創造学科
准教授 上村 昭子先生
(2) 料理教室
「飾り巻きずしに挑戦・洋風の茶碗蒸し、サラダといちご大福も」
講師 健康福祉学部福祉栄養学科 准教授 澤田崇子 (調理学担当)
健康福祉学部福祉栄養学科 講 師 有泉みずほ (小児栄養担当)
実習メニュー
飾り巻きずし
コロコロ ベジフルサラダ
(第 3 回たっぷり Vege 食べる料理コンテスト入賞作品)
豆乳の洋風茶碗蒸し
デザート いちご大福
(3) 試食・グループワーク
(4) 閉会
4. 実施者 関西福祉科学大学健康福祉学部福祉栄養学科
5. 後援 社団法人日本フードスペシャリスト協会 (一般向け啓発事業助成)

(1) 講演「こどもに伝えたい食の文化・食のマナー」

芦屋学園短期大学 生活創造学科 准教授 上村 昭子先生

1. はじめに

2. 食の文化

- [1] 食文化とは
- [2] 日本の風土と食材
- [3] 日本人の食べ物
- [4] 日本人の味わい方
 - (1) 素材を味わう
 - (2) うま味を味わう
 - (3) 季節を味わう
 - (4) 器を味わう
 - (5) 五感で味わう
- [5] ハレの日の食
 - (1) 季節の節目の特別な日
 - (2) 人生の節目の特別な日
 - (3) 伝統行事を伝統食で
- [6] 和食の心

3. 食のマナー

- [1] マナーの前に
- [2] 「いただきます」と「ごちそうさま」
- [3] 行儀の悪い食べ方
- [4] お箸の話
- [5] 大皿・大鉢盛りの取り分け
- [6] 外食もお勉強

4. おわりに

(2)料理教室

「飾り巻きずしに挑戦・洋風の茶碗蒸し、サラダといちご大福も」

講師 健康福祉学部福祉栄養学科 准教授 澤田崇子（調理学担当）

健康福祉学部福祉栄養学科 講師 有泉みずほ（小児栄養担当）

レシピ別紙