

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	兵庫県																											
取組市町村名 取組団体・企業名	県立柏原高等学校 家庭科																											
取組の名称	3大アレルゲン（卵、牛乳・乳製品、小麦）を使用しない子どものおやつ作り																											
実施時期	6月2,3,5,6,9日																											
取組内容に該当する 食育ピクトグラム （複数選択可）	☒ 1 みんなで楽しく食べよう ☐ 2 朝ごはんを食べよう ☒ 3 バランスよく食べよう ☐ 4 太りすぎないやせすぎない ☐ 5 よくかんで食べよう ☐ 6 手を洗おう ☒ 7 災害にそなえよう ☐ 8 食べ残しをなくそう ☐ 9 産物を応援しよう ☐ 10 食・農の体験しよう ☐ 11 和食文化を伝えよう ☒ 12 食育を推進しよう																											
取組内容	本取組では、「家庭基礎」の授業にて、160名の生徒を対象とした実習を行いました。3大アレルゲン（卵、牛乳・乳製品、小麦）の食材を使わず、調理工程ではボウルやオーブンを使用しない子どものおやつを作りました。子どもの食生活についての学びを深めるとともに、災害時にも少ない調理器具・水で調理できる知識と実践的な技能を身に付ける一助となりました。 ココア米粉蒸しパン（カップ 50×30mm 5個分） <table border="0"> <tr> <td>○材料</td><td>○分量</td><td>○作り方</td></tr> <tr> <td>米粉</td><td>90g</td><td>・鍋に1.5cm深さ程度の水と蒸しプレー</td></tr> <tr> <td>砂糖</td><td>30g</td><td>トを入れ、火にかける。</td></tr> <tr> <td>ココア</td><td>10g</td><td>①ポリ袋に米粉、砂糖、ココア、ベー</td></tr> <tr> <td>無調整豆乳</td><td>90g</td><td>キングパウダーを入れて振り混ぜる。</td></tr> <tr> <td>米油</td><td>5g</td><td>②①に豆乳、米油を加えてよく混ぜ</td></tr> <tr> <td>ベーキングパウダー</td><td>5g</td><td>る。</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>③②の袋の角をカットし、カップに生地を入れる。</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>④鍋の湯が沸騰したら③を入れて蓋をし、沸騰を持続したまま10分蒸す。蒸している途中で水が無くなりそうになったらお湯を足す。必要に応じて蓋に布巾を巻いておく。</td></tr> </table> 	○材料	○分量	○作り方	米粉	90g	・鍋に1.5cm深さ程度の水と蒸しプレー	砂糖	30g	トを入れ、火にかける。	ココア	10g	①ポリ袋に米粉、砂糖、ココア、ベー	無調整豆乳	90g	キングパウダーを入れて振り混ぜる。	米油	5g	②①に豆乳、米油を加えてよく混ぜ	ベーキングパウダー	5g	る。			③②の袋の角をカットし、カップに生地を入れる。			④鍋の湯が沸騰したら③を入れて蓋をし、沸騰を持続したまま10分蒸す。蒸している途中で水が無くなりそうになったらお湯を足す。必要に応じて蓋に布巾を巻いておく。
○材料	○分量	○作り方																										
米粉	90g	・鍋に1.5cm深さ程度の水と蒸しプレー																										
砂糖	30g	トを入れ、火にかける。																										
ココア	10g	①ポリ袋に米粉、砂糖、ココア、ベー																										
無調整豆乳	90g	キングパウダーを入れて振り混ぜる。																										
米油	5g	②①に豆乳、米油を加えてよく混ぜ																										
ベーキングパウダー	5g	る。																										
		③②の袋の角をカットし、カップに生地を入れる。																										
		④鍋の湯が沸騰したら③を入れて蓋をし、沸騰を持続したまま10分蒸す。蒸している途中で水が無くなりそうになったらお湯を足す。必要に応じて蓋に布巾を巻いておく。																										