

# 2008



食べるは生きる 生きるはいのち いのちを大切にすること

# 食フェスティバル in 富雄

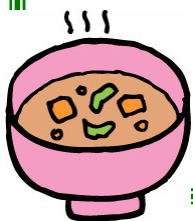
とき **11月8日(土)** 午前**10時**～午後**3時**

ところ **富雄北幼稚園** 受付**9:30**～

富雄名物 **芋煮会**

私もエコ～

おはしご持参



大歓迎!

♪持っていこう

☆アルミ缶で

ご飯を炊いてみよう! (\*各回40組)

①10:20 ②11:10 ③1:00

☆食の「旬」干し柿作り (\*各回20組)

①10:30 ②11:30

③1:00 ④1:30 ⑤2:00

☆親子で 伝統おやつづくり～<sup>らくがん</sup>落雁

☆ふりかけづくり ☆火おこし体験

☆クイズコーナー

☆お箸を上手に使おう ほか



新鮮・安心

月ヶ瀬 農産物市

※上履きをご持参ください。

主催 富雄地区子ども安全対策協議会  
後援 富雄北小学校 富雄北幼稚園

## おいしい芋煮の作り方（6人分）

### 《材料》

さといも（冷凍可）1kg  
牛肉 500g…一口大に切る  
こんにゃく 一丁…一口大に切る  
しめじ・まいたけ 両方で2〜4パック…小房にわける  
長ネギ 4本…斜め切り  
麩 1袋…もどしておく  
だし汁 10カップ  
醤油 100cc〜200cc  
砂糖 60g  
赤みそ 少々（香りづけ）  
お酒 100cc

### 《作り方》

- ①鍋にお酒を入れて沸かし、煮切る。
- ②だし汁を加える。
- ③牛肉を入れて、あくが出てくるので、こまめに取る。
- ④こんにゃく・しめじ・まいたけを加える。
- ⑤さといもを加える。  
（冷凍でなく、生のさといもを使う時は②のあとで入れてください  
さといもが固ゆで状態になったところで③）
- ⑥長ネギを加える。
- ⑦醤油と砂糖で味をつける。
- ⑧もどしておいた麩を加える。
- ⑨さといもがやわらかくなるまで、ゆっくり煮込む。
- ⑩隠し味に味噌を溶いて入れる。

以上できあがりです。

サトイモ…8個で350グラム 1個あたり45グラム〜50グラム

皮が15グラム程度なので、1個あたり、30グラム前後かと思われます。

皮をむいて1キログラムを用意するには、30〜35個程度になります。

1人あたり、4〜6個で計算していただければいいかと思います。

## 食育フェスティバル2009 **バケツ稲作り**

◎2009年度食育活動として取り組む

◎実った稲を食育フェスティバル2009で脱穀精米

◎フェスティバル・・・育成過程の観察ノート、メモ、写真などを育成カレンダーとして、発表、掲示

1. 主催 富雄子ども安全協議会 健全育成部会 食育フェスティバル実行委員会  
対象 200組まで可 (一家庭 1キット)

\*200単位で申し込み・・・参加者+実行委員会他スタッフ(50)バケツ稲コンテスト用  
参加費・・・300円

2. JA配布キット内容

籾 1種類 肥料 育て方説明書 観察日記

3. こちらで用意するもの

・バケツ 10L 安全協で一括購入

・土 1バケツ 約7キロ

\*購入の場合 700円×50=35000円

(1袋15キロ→2組分に相当 50袋購入)

\*●●様に相談・・・畑の土を30~50杯分ご提供下さる

\*参加費 土代 350円

バケツ代 105円 (Meets shop) 計455円

455円→安全協 負担 155円 参加者 参加費 300円

4. スケジュール

3月下旬 キット団体申し込み

4月上旬 参加申し込みプリント配布 4月20日 月曜日

4月下旬 キット配布&説明会 5月9日 土曜日 10時

講師 松田さん他

終了後、バケツと土を配る

5月 種まき 気温21℃ぐらいの日

11月 収穫 食育フェスティバル 11/7

5. メール配信 稲作りのポイントの時期に合わせて、配信

## **バケツ稲作り観察記録報告会&精米体験 11/7**

内容

◎延期になった食育フェスティバル2009に向け、

バケツ稲作りは収穫を締めくくりとして、育成過程の観察ノート、メモ、写真などを受付

(参加者の観察記録をまとめ、本番のフェスティバルで育成カレンダーとして、発表、掲示)、

◎収穫した、稲穂、お米などと一緒に写真撮影

◎希望者には、玄米を白米に精米可能

◎参加賞配布・・・月ヶ瀬産 雑穀