

親子料理教室 in ちとせ

アイヌ料理を作ってみよう♪ ～ちとせ産の食材に親しまおう～



市内の小学校に在籍するお子様と保護者を対象に、親子料理教室を開催します。親子一緒に、アイヌ料理づくりにチャレンジしてみませんか？

日 時	【1回目】 令和7年12月24日（水） 10：30～14：00 《受付 10：10～》 【2回目】 令和7年12月25日（木） 10：30～14：00 《受付 10：10～》
場 所	北ガス文化ホール 2階 調理教室
対 象	千歳市内の小学校に通う3～6年生 及び 保護者
募 集 人 数	親子各10組 ※保護者は1名のみ。児童は原則1名（小学生の兄弟姉妹がいる場合は2名まで可）。
参 加 費	無 料
持 ち 物	エプロン 三角巾 筆記用具 ふきん2枚（食器用1枚、台拭き用1枚）
講 師	○講 師 上野 亜由美（千歳アイヌ協会） ○ご案内 山根 明子（末広小学校栄養教諭） 中原 直彦（末広小学校アイヌ文化学習担当）
メ ニ ュ ー	○ペネイモシト（団子） ○チェブオハウ（鮭と野菜の汁物） ○チポエブ（南瓜と豆の混ぜ煮）
申し込み方法	右下にある2次元コードよりお申し込みください。 ※応募多数の場合は、抽選とさせていただきます。 締め切り… 12月10日(水) https://forms.gle/oW6gbvJ3C848nQi36  ★問い合わせ先 千歳市学校給食センター TEL 23-3591 栄養教諭 山根
【主催】公益社団法人 全国学校栄養士協議会、公益財団法人 学校給食研究改善協会	

☆メニュー紹介☆

○ペネイモシト（ペネイモ団子）

- 材料
- ・凍み芋（しみいも）粉 ※
 - ・小麦粉
 - ・三温糖

- ・菜種油
 - ・バター
- } 焼く用



※凍み芋とは、冬場に昼と夜の寒暖差を利用してじゃが芋を凍らせる、とかすを繰り返した後、水にさらしてアクを抜き、乾燥させたものです。粉にした凍み芋粉は保存食として貴重なものでした。

○チェプオハウ（鮭と野菜の汁物）

- 材料
- ・鮭（千歳産）
 - ・ごぼう
 - ・人参
 - ・大根
 - ・白菜
 - ・長ねぎ
 - ・厚揚げ
 - ・つきこんにゃく
 - ・昆布
 - ・塩



○チポエプ（南瓜と豆の混ぜ煮）

- 材料
- ・南瓜
 - ・コーン
 - ・金時豆
 - ・三温糖
 - ・塩

