

# 平成26年度 学校給食料理教室（大分市立明野西小学校）



日 時：平成26年7月28日（木）

場 所：臼杵市上北コミュニティセンター

講 師：臼杵市臼杵学校給食センター  
主任学校栄養職員 下田 めぐみ



## ☆講師の下田先生による講話

早寝早起き朝ごはんの大切さを話しました。  
食事をバランスよく食べることの大切さをお話していただきました。  
また、参加者にクイズのプリントをお配りしていて、親子でクイズに挑戦していました。

## ☆調理実習

献立のテーマ：食物繊維たっぷり、お腹スッキリ！！







## 献立

- 雑穀ごはん
- 麻婆豆腐
- バンサンスー（中華風春雨）
- 大根と昆布のスープ
- ナタデココとミルク寒天

参加者の方からいただいた感想の一部をご紹介します☆

- ・バランスの良いメニューでおいしかったです。
- ・家でも参考にしたいと思います。
- ・それぞれが協力し、分担して作ることができて良かったです。
- ・講話を聞いてとっても勉強になりました。

ご参加いただいた上北小学校の皆様お疲れ様でした。どうもありがとうございました。またのご参加をお待ちしております！！