

平成26年度学校給食料理教室（別府市PTA連合会母親部）



日 時：平成27年1月13日（火）

場 所：公益財団法人大分県学校給食会

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

大分県学校栄養士研究会が行った、食生活アンケートの結果を基に、朝ごはんの大切さや朝ごはんの内容を具体的に説明していただきました。



☆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☆

- ・麻婆豆腐の作り方が簡単だったので、家でも作ってみようと思いました。
- ・普段は、あまり栄養のことを考えなく、とりあえずたくさん食べられるような献立ばかりでしたが、もう少し考えて作ろうと思いました。
- ・楽しく、おいしく調理できました。今日のことを家庭でも活かそうと思いました。
- ・朝食の重要性はわかっているにもかかわらず十分な内容ではなかったので、少しず

ご参加いただいた別府市PTA連合会母親部の皆様お疲れ様でした。どうもありがとうございました。