

# 平成27年度学校給食料理教室（竹田市PTA連合会）

日付：平成27年11月18日（水）

場所：竹田市久住公民館

講師：国東市国東学校給食センター  
学校栄養職員  
渡辺 智子 先生



調理実習

献立のテーマ：かみかみメニューで集中力アップ



各班に分かれて楽しく調理しています♪



班でうまく分担ができています！



かき揚げもカラッと揚がっています！



りんかけ豆はタイミングが大事です！

## 献立

手際よくできました！

- さつまいもとキノコのご飯
- 根菜のかき揚げ
- かみかみ和え
- すまし汁
- りんかけ豆



## 講話

スライドを見ながら、先生の講話を聞きました！



「早寝・早起き・朝ごはんの効用」というテーマで講話を行いました。

朝ごはんの重要性をととてもわかりやすく教えていただきました。

「バランスのよい朝ごはんですスイッチを体、頭、おなかに入りたいです」などの感想をいただき、参加者の皆さんに内容がよく伝わったようです。

## 感想

参加者からいただいた感想の一部をご紹介します♪♪

普段の食事はかみかみなど考えもしなかったけれど、かむ事はとても大事だと思いました。子ども達にも教えたいです。

普段忙しくて、献立が似たりよったりですが、こういう機会があり、色々工夫してみようと思いました。

朝ごはんをしっかり食べさせるために、早く起きる、早く寝る、「早寝・早起き・朝ごはん」は正に永遠のテーマだなと思いました。

野菜をたっぷり使ってバランスのよい献立だと思いました。

竹田市PTA聯合会の皆さま、お疲れさまでした！  
たくさんのご参加ありがとうございました。

