

平成27年度学校給食料理教室（大分県立別府支援学校）

日 付：平成28年2月19日（金）

場 所：別府市西部地区公民館

講 師：別府市学校給食共同調理場
主任学校栄養職員
倉橋 久留美 先生

調 理 実 習

献立のテーマ：地産地消、大分でとれる食材を知ろう



各班に分かれて調理開始！



やせうま作り♪薄くのぼすコツを伝授！



長く、薄く伸ばせています☆



みんなで食べるとより一層おいしいです♪

献立

おいしそうに出来ました！

- ・ 県産麦ごはん
- ・ ブリのカボスソース
- ・ 豊っ子あえ
- ・ スタミナみそ汁
- ・ やせうま



講話

メモを取りながら真剣に話を聞いていました！



「規則正しい朝ごはん～時間栄養学より～」というテーマで講話をしていただきました。

早寝・早起き・朝ごはんの重要性を時間栄養学の観点からお話いただき、体内リズムを整えることがどれだけ大切なのかがとてもよくわかる内容でした。

講話を聞いて「体内時計を改めて考え直すことにします」などの感想をいただきました。

感想

参加者からいただいた感想の一部をご紹介します♪♪

とても手の込んだ料理で栄養もバツグンでした。また、参加したいです。

魚料理を習いたかったので勉強になりました。地産地消のメニュー、郷土料理のやせうまも習えてよかった。

みんなで作ったのでさらにおいしく感じました。バランスだったり、味付けなど体にいい事をしなきゃと思いました。

料理が苦手ですが、みんなと楽しく料理できたことが良かったです。自分で中々作らない豊っ子あえはとてもおいしかったです。

別府支援学校の皆さま、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。

