

# 平成28年度学校給食料理教室【大分県立日田支援学校】

日付：平成28年8月23日（火）

場所：大分県立日田支援学校

講師：別府市立境川小学校  
学校栄養職員  
宮崎 智子 先生



## 調理実習



とても手際がよく、スムーズに調理ができました。  
手作りバターも生クリームを振るだけで簡単にでき、びっくりしていました♪

## 献立

献立3：人気メニュー

～子どもの好きな給食を食べよう～

- コッペパン（手作りバター）
- 鶏肉のマーマレード焼き
- 野菜サラダ  
（セサミドレッシング）
- 米粉シチュー
- フルーツのミルク和え



## 講 話



「清涼飲料水に含まれる砂糖の量について」のお話がありました。

同じ濃度の砂糖水を常温で飲む場合と冷やして飲む場合は感じる甘さが違うことを実際に体験しました。

普段飲んでいる清涼飲料水に多くの糖分が含まれていることが目に見えてわかり、びっくりしている様子でした。

### ♪講話の感想♪

- ★ とてもわかりやすく、これからジュースを買う時は成分の所をチェックすると思います。
- ★ 清涼飲料水の糖分の話は聞いたことがありますが、実際に砂糖の量を見てびっくりしました。
- ★ 子どもが好きなジュースに砂糖が多かったのでびっくりしました。これから気をつけていきたいです。

## 感 想

参加者からいただいた感想の一部をご紹介します♪♪

普段あまり使わない調味料での調理で興味がわきました。味もとてもおいしかったです。

（給食では）衛生面でも野菜に火を通すなどの注意をされているんだなと思いました。感謝です。

みなさんと楽しく学ぶ機会となり、給食ありがたさもあらためて感じました。日頃の食生活にも役立てたいと思います。

家でも作れそうな献立でとてもわかりやすかったです。とてもおいしくいただきました。

たくさんのご参加ありがとうございました♪  
またのご参加お待ちしております☆

