

平成28年度学校給食料理教室【由布市立東庄内小学校】

日 付：平成28年11月23日（水）

場 所：はさま未来館

講 師：公益財団法人大分県学校給食会
食育アドバイザー
渡邊 ハルミ



調理実習



この日は5年生が収穫したお米を使いました♪とってもおいしかったです！
野菜を切ったり、揚げ物をしたり、班のみんなで協力して作ることができました☆

献立

献立1：給食おすすめメニュー
～不足しがちな栄養をとろう～

- 県産麦ごはん
- さばの唐揚げネギソース
- ごぼうサラダ
- もずく入りかきたま汁
- 豆腐みたらし



みんなで食べると、
よりおいしく感じます♪



講 話

合言葉「ひみこのはがーぜ」を忘れないで下さいね☆

「かむ力」についての講話がありました。「なぜかむことが大切なのか」「かまないとどうなってしまうのか」などを学び、保護者からは「かむことの大切さを改めて考えさせられたので、やわらかいものばかりではなく、よくかむものを取り入れます。」との感想がありました。

みなさん真剣に話をきいていました！



感 想

参加者からいただいた感想の一部をご紹介します♪♪

親子でとてもいい時間が過ごせました。空腹を満たす為ではなく、「人に良い事」＝「食事」を今後もっと心がけていきたいと思います。

子どもと一緒に全てのメニューを作ることはあまりないので、食材それぞれの扱い方や切り方など、色々と話しながら行うことができ、とてもよかったです。

★参加した児童（5年生）の感想★

- ◎ 久しぶりに料理をして、やっぱり料理は楽しいな～と思いました。だからこれからは料理を作るのを家でもやりたいと思いました。料理をできるいい機会になりました。かたいものを食べてあごも強くしたいです。またしたいです。
- ◎ ごぼうやにんじんをほそく切るのがむずかしかったです。今日をもとにして家でも手伝いをしようと思います。お母さんがいいぐあいに切れるねと言ってくれたので、うれしかったです。
- ◎ 初めて学年レクで料理をして、最初はむずかしいかなーと思ったけど、やってみると意外とかんたんだったので家でもやってみたいです。今日は、1のちょうり方法をやったけど、家では2・3もためしてみたいです。色々とおしえてくれてありがとうございました。

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☆

