

# 平成28年度学校給食料理教室【大分市立松岡小学校】

日付：平成29年1月19日（木）

場所：松岡校区公民館

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



どの班も楽しく、そして手際よく分担して調理できました☆  
小麦粉をよく練ったので、おいしい団子汁ができました！

## 献立

献立2：地産地消

～大分の自然を味わおう～

- たこめし
- すり身お好み天
- にらともやしのかぼす和え
- だんご汁
- 茶豆



## 試食、感想発表

みなさんで試食をしました。「今夜、すり身お好み天を作ってみようと思います」や「みんな調理ができて楽しかった」との感想をいただきました！



## 講話

『規則正しい朝ごはん～時間栄養学より～』と題し、講話をおこないました。

規則正しい生活や朝ごはんの重要性など、時間栄養学の観点から説明がありました。



### ♪講話の感想♪

朝食や太陽の光、当たり前であるようで出来ていないとても大事なことだと改めて思いました。朝食は必ず食べていますが、内容の見直しをしてみようと思います。

## 感想

参加者からいただいた感想の一部をご紹介します♪♪

郷土料理を作りたいと思っても、なかなか時間もとれず、手早く出来る料理をいつも作ってしまうので、いつも給食には感謝しています。

調味料が少ないのに驚きました。だしと素材の味でとても美味しい料理でした。いつも食べているものより味が薄めでしたが、食べていくうちに十分慣れてとてもおいしかったです。

塩を使っていないのにすり身お好み天はかなり美味しかったです。全ての献立、家での料理に役立てたいです。

初めて作る料理ばかりでしたが、是非家庭でも挑戦してみたいと思う献立でした。今日は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☆

