

平成29年度学校給食料理教室【大分市立明野西小学校】

日付：平成29年7月28日（金）

場所：大分市立明野西小学校

講師：宇佐市宇佐南部学校給食センター
栄養教諭 加来 美名子 先生



調理実習



児童の皆さんも野菜を切ったり、混ぜたり、配膳したり…と大活躍！最後まで飽きることなく、班ごとに手分けして行えました。



献立、試食

献立3：野菜たっぷりメニュー

- ・サフランライス
- ・キーマカレー
- ・コールスローサラダ
- ・ふわふわ卵スープ
- ・ココアムース

みんなで調理したものをみんなで食べると、より一層おいしく感じます！



講 話



『スポーツをする人の食事』と題し、講話をおこないました。

「スポーツをする人は運動で多くの栄養素を必要とするので栄養バランスとれた普通の食事をしっかり食べることが大切」との話がありました。

その後、黄・赤・緑の6角形パズルを折り、3色食品群について学びました。出来上がった6角形パズルはすぐに確認ができるので、「冷蔵庫に貼っておきます！」とおっしゃっている人もいました。

感 想

参加した保護者にいただいた感想の一部をご紹介します♪

料理を作るだけでなく、いろいろなお話も聞いてよかったです。ためになりました。

バランスのとれたメニューでうす味かなと思いましたが、食べてみるとちょうどよい味でした。

★参加した児童の感想★

- つくるとき、やさいを切るのがむずかしかったです。とてもたのしくておいしくて、幸しあわせになりました。またつくってみたいです。(小2)
- 食べ物を自分で作ったので、作るよろこびを知りました。ここに来てよかったと思います。(小3)
- 親子料理教室で習ったキーマカレー、サラダ、スープ、ココアムースを作って一番むずかしかったものはキーマカレーです。キーマカレーはみじん切りが一番むずかしかったです。けれども苦労して作ったのでおいしかったです。(小5)
- いためたり野菜を切ったりして、料理のうでが上がったと思います。この親子料理教室をきっかけに朝や昼や夜などのご飯を手伝いたいと思いました。(小6)



暑い中、ご参加いただき、ありがとうございました！

これからもよろしく願いいたします！

