

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9月28日（木）

場所：公益財団法人大分県学校給食会

講師：竹田市久住学校給食共同調理場
主任学校栄養職員 玉田 理恵 先生



調理実習



手際よく調理ができました。
「普段調味料を量らないので新鮮でした！」とおっしゃっている方もいました。



献立

献立1：給食おすすめメニュー

- 県産麦ごはん
- 鶏肉のバーベキューソース
- シャキシャキサラダ
- 切干大根と豆乳のみそ汁
- フルーツ豆腐白玉



試 食

みんなで一緒に食べました。
感想発表では「家でも作ってみたいです！」
という声がたくさん聞けました。



講 話



『食事の重要性』と題し、講話をおこないました。

特に炭水化物が重要であることや、規則正しい生活が大切であることを学びました。

参加者から「私自身もダイエットとって炭水化物を食べなかつたりしていたので、気をつけたいと思います。」などの感想がありました。

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♪

どれもカミカミメニューで食べごたえがあり、満足しました。子どもが好きそうな味付けだと思います。

作ってみると給食は一つ一つの下準備や工程に手間があるのがわかり、ありがたいと思いました。

グループで調理したりすることが久しぶりで楽しむことができました。献立も勉強になり、サラダのごぼうやれんこんを茹でて、更に油で炒めて下味をつけたり、家でも実践します。

家での栄養がどうしても偏るので、給食に頼っている部分が大きいです。実際に作ってみると、あまり難しくなく作れそうなのでこれから参考にしたいです。

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お願いたします！

