

平成29年度学校給食料理教室【日田市立光岡小学校】

日付：平成29年11月28日（火）

場所：日田市立光岡小学校

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



給食では揚げ物の中心温度を測るということにびっくりしている方もいました！

班ごとに手際よく調理ができました。



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



講 話



『からだは食べたものからできている』と題し、講話をおこないました。

バランスよく食べることの大切さや、好き嫌いをなくすヒントなどの話があり、参加者から「のり弁のときに何を足して食べたら良いのかなど役に立ちました。好き嫌いが多い娘にも一口だけ食べさせようと思いました。」などの感想がありました。

試食、感想発表

みんなで試食をしました。
感想発表では「家でも作ってみます！」という声がたくさん聞けました。



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♪

「食」は体を作る基本ということを改めて感じ、栄養バランスのとれた献立を作り、食べるといういい機会になりました。

子どもの好きなメニューに偏りがちですが、嫌いなものでも食べて味を知ることが大切だと知って少しずつ取り入れていきたいと思います。

普段やらないこと（だしをとったり、汁物に豆乳を使ったり）が多かったのが新鮮でした。調味料が少なく感じたのにしっかり味があって驚きでした。

普段から使っている調味料で簡単にできる献立に家でも作ってみようと思いました。

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！

