

平成29年度学校給食料理教室【大分県立別府支援学校】

日付：平成30年2月23日（金）

場所：別府市西部地区公民館

講師：佐伯市蒲江学校給食センター
主任学校栄養職員 小野 浩美 先生



調理実習



献立3はたくさんの野菜を使用する献立でした。細かく刻むものが多かったですが、うまく分担して調理することができました！



献立

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



試食

「野菜がたくさん入ってボリュームがあって良かったです。」という感想がありました。

とても簡単にできると好評でした。



講話



『しっかり食べよう朝ごはん』と題し、講話をおこない、バランスよく食べることの大切さや、朝ごはんの役割について学びました。

今回作った献立には、1日にとりたい野菜量の約半分（195g）が使われていることや、給食で使用する野菜は1日にとりたい野菜量の約1/3程度であることなどのお話がありました。

感想

参加した方からいただいた感想の一部をご紹介します♪♪

どれも大好きでおいしかったです。今日作った料理は1品ずつ作ってみようと思います。

キーマカレーをルウから作ったことがなかったのですが、意外と簡単に美味しくできたので、お家でも作ってみたいと思います。

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ひいたします！

