

平成30年度学校給食料理教室【大分県立新生支援学校】

日付：平成30年11月27日（火）

場所：大分県立新生支援学校

講師：大分県立盲学校
主任学校栄養職員 本田 真紀 先生



調理実習



きゅうりにも火を通すことに驚いている様子でした。
班ごとに協力して調理ができました。



献立

献立1：スタミナメニュー

- トリニータ丼（県産麦ごはん）
- きゅうりのスタミナ和え
- ごまキムチ汁
- みかんゼリー





試食

校長先生、副校長先生、教頭先生にも試食に来ていただき、参加者みんなで試食をしました。先生方からも「おいしい！」と感想を聞くことができました。



講話

「肥満予防」「1日にとりたい野菜量」について講話をおこないました。よく噛んで食べることや適度な運動が肥満予防につながることを学びました。また1日に必要な野菜量や野菜をたくさん食べる方法などについてもアドバイスがありました。



感想

参加者にいただいた感想の一部をご紹介します♪♪

お汁は、しっかり出しが効いて、塩分控えめで体に優しいと思います。

一度は食べて見たかったトリニータ丼、ピリカラでおいしかったです。

野菜は少し気にかけるだけでとれるのだなと思いました。子ども達のためにも、自分のためにも心がけたい。

とても美味しく楽しい時間でした。メニューがとても参考になります。我が家の献立に取り入れようと思います。

参加いただき、ありがとうございました！
来年もお待ちしております☆

