

# 平成30年度学校給食料理教室【大分県立盲学校】

日付：平成30年12月21日（金）

場所：大分県立盲学校

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



きゅうりをボイルすることに驚きの様子でした。  
テキパキと調理をしており、早くできあがりしました。



## 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

参加者みんなで試食をしました。  
キムチ汁も、ピリっとキムチがきいていて「おいしい」と好評でした。けんちん汁にもあうかしら！？と早くもアレンジレシピの案もでていました。



## 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♪♪

冬の日のランチとして最適でした。

おいしく学習できてよかったです。

さっそく今日ゴマキムチ汁を作ります。子供も好きなので作れてよかったです。

学校での給食はとてもおいしくて、待ち遠しいと娘は帰宅後話します。レシピは貴重なものです。いつもありがとうございます。また機会をお願いします。

参加いただき、ありがとうございました！  
来年度もお待ちしております☆

