

平成30年度学校給食料理教室【由布市立東庄内小学校】

日付：平成30年12月26日（水）

場所：由布市立東庄内小学校

講師：公益財団法人大分県学校給食会
食育アドバイザー 佐藤 啓子



調理実習



一緒に参加して頂いた栄養士さん2名にサポートしてもらいながら、親子で協力して調理ができました♪
自分達で植えたお米を使用して炊きました！



献立

献立1：スタミナメニュー

- トリニータ丼
- きゅうりのスタミナ和え
- ごまキムチ汁
- みかんゼリー





講話

「和食について考えよう」について講話をおこないました。

お米に合うおかずを考える中で、「一汁三菜」の和食献立は、食材や栄養バランスのよい献立であり、健康にも良いことを学んでいました。



感想

参加者にいただいた感想の一部をご紹介します♪♪

去年と違うメニューでよかったです。子供達も一緒に楽しくできました。なかなか野菜を食べないので、たくさんの野菜でよかったです。

子供がトリニータ丼おいしいと言っていたので、作ることができて良かったです。皆で食べると美味しい！

★参加した児童の感想★

・今日の和食について考えてみて、私は、和食だと決まった栄養だから、しっかりと、栄養がとれるのすごいいいと思いました。今日、お家の人と一緒に料理が作れて良かったです。私は料理は、あまり好きじゃなかったけど、楽しかったです。(小5)

・今日、トリニータ丼を作りました。からあげのたん当でした。お父さんと初めていっしょに作りました。おいしいのができたのでよかったです。(小5)

・今日の料理で、野菜を切るのがとても楽しかったです。細かく切ったり、ななめに切ったりするのは少し難しかったけど、いつか料理をするきかいはあれば、ていねいに、切ろうと思いました。今日の授業で、油をとる事が多いという事を知ったので、これからは野菜など栄養になるものをしっかりと食べようと思いました。今日はいろいろな体験できていろいろ学べたなと思いました。(小5)



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☆

