

平成30年度学校給食料理教室【大分市立豊府小学校】

日付：平成31年1月18日（金）

場所：公益財団法人大分県学校給食会

講師：日田市天瀬学校給食調理場
栄養教諭 森悦子先生

学校給食料理教室

財団法人大分県学校給食会 後援：大分県教育委員会・大分県学校栄養士研究会・大分県PTA連合会



調理実習



みなさん楽しそうに調理をしていました。ダシをこんぶ、かつおからとると、普段と違う！おいしい！という声もありました。



献立

献立1：スタミナメニュー

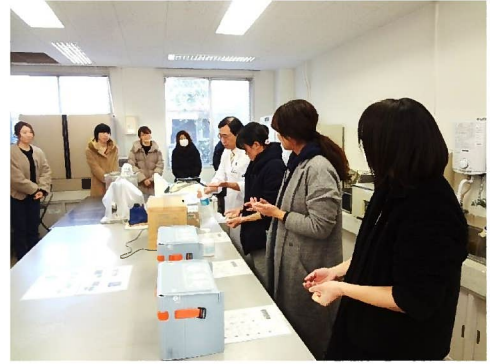
- ・トリニータ丼（県産麦ごはん）
- ・きゅうりのスタミナ和え
- ・ごまキムチ汁
- ・みかんゼリー





施設見学

給食会の物資倉庫と検査室を見学していただきました。検査室では、手洗いチェッカーを使用し、手洗いの重要性などの実習とお話がありました。



講話

「感染症予防のための免疫を高める食事」と題して講話がおこなわれました。免疫力を高めるためには、食事・運動・睡眠が関係し、その中の食事では、①多種類の食材を摂る②腸の機能のために発酵食品の利用③色の濃い・薄い野菜を沢山摂るなど健康と食事について具体的な話がなされ、今晚の食事から早速とりかかれる内容でした。



感想

参加者にいただいた感想の一部をご紹介します♪♪

とても充実したメニューでした。家では火を入れないものも、一度ゆでるなど工夫されているんだと知ることができました。

色どりや栄養のバランスがとれ、野菜も無理なく食べられる工夫をしているので家でも作ってみたいと思いました。

免疫力について、野菜、食事はもちろん、睡眠などの、生活面も大きく関わっていることを知り、勉強になりました。

倉庫見学、検査室見学 共に興味深く、ていねいな説明でした。調理実習、講話、進行もていねいで分かりやすかったです。ありがとうございました。

たくさんの方に参加いただき、ありがとうございました！
来年度もお待ちしております☆

