

令和元年度学校給食料理教室【臼杵市立上北小学校】

日 付：令和元年7月31日（水）

場 所：臼杵市上北コミュニティセンター

講 師：大分市立判田小学校
主任学校栄養職員 中村 佐知子 先生



調理実習



カレーづくりの工程が多いたいへんでしたが、児童の皆さんがみんなで手分けをして、とてもスムーズに調理ができました！



献立

献立3：まごわやさしいメニュー

- もち玄米ごはん
- 手作りカレー
- 地だこから揚げ
- 茎わかめのきんぴら
- 黒ごまプリン





講 話

『まごわやさしい』と題し、講話をおこないました。1日に必要な野菜の量を、実際に野菜をはかりながら確かめ、楽しく学びました。



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。

まごわやさしいの「ま（まめ）」や「わ（わかめ）」が少ないのでいつもの食事に意識して加えていこうとおもいます。

カレールーから手作りはした事がなく、家にある材料で意外と難しい事もなかったので、子どもと家でも作ってみようと思いました。

★参加した児童の感想★

- ・今日は、はじめてきんぴらとか、カレー、ごまプリン、じだこのからあげは、かたくてたべれなかったけど、おいしかったです。あとつくるのは、とてもたのしかったです。ごまプリンはたべたことあるけどつくったごまプリンはたべたことがなかったのですごくおいしかったです。ほんとうにおいしかったです。たのしかったです。（小2）
- ・今日、たまねぎをきる時に、なみだがでてしまいました。おもしろいです。（小4）
- ・たまねぎをむくとき、なみだがでて、おもしろかったです。せんぎりを初めてやって良かったです。またしたいです。（小5）



暑い中、たくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました！

これからもよろしくお願いいたします！

