

# 令和元年度学校給食料理教室【佐伯市立佐伯小学校】

日 付：令和元年10月5日（土）

場 所：佐伯市立佐伯小学校

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



班ごとに、手分けして  
テキパキ調理が  
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

『まごわやさしいメニューってなあに?』と題して講話をおこないました。「まめ類、ごま・ごはん、わかめ（海藻）、やさい、しいたけ（きのこ）、いも類」に入っている食物せんいについてお腹のおそうじをする大切な役目がある事を話しました。今日の献立にも全て入っていて、それらと肉・魚・卵・乳類などを組み合わせさせてしっかり食べることで栄養バランスのとれた食事となります。あいことば「まごわやさしい」を覚えてください。（佐藤食育アドバイザー）



## 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♪♪

いつも市販のルーでしか作らないので、ルー作りがとても新鮮でした。また家庭では使わない具材（大豆、しいたけ）など新たな発見がたくさんありました。

子どもと料理を作るとってもいい機会でした。メニューも充実していて、とても分かりやすい作り方、説明で親子共々楽しい時間を過ごさせてもらいました。

### ★参加した児童の感想★

- ・おさらをふくのがたのしかった。じだこのからあげがおいしかったです。にんじんのかわをむくのがたのしかったです。（小2）
- ・まごわやさしいメニュー しょくもつせんいがたくさん入った食べ物のことを聞いて、体にいいことをたくさんしてくれることがわかりました。親子で作って、楽しかったし、家でも作りたいと思いました。他の人とも、楽しくできたので、よかったと思います。しっかりきちんとたべて、あまり残さないようにしようと思います。バランスよく食べるのと作るきかいがあればバランスよく作ろうと思ったし、いい機会をもらったのでうれしかったです。協力して作って食べるととてもたのしかったです。（小5）
- ・まごわやさしいメニューで一度の食事でたくさんの栄養をとることができ、とても体によいメニューだと思いました。そして味もおいしく、たくさんの人と協力して楽しく学ぶことができました。（小6）



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願いいたします！

