令和元年度学校給食料理教室【中津市教育委員会】

日　付：令和元年１０月８日（火）

場　所：中津市大幡コミュニティセンター

講　師：津久見市立第一中学校
　　栄養教諭　沓掛　優子　先生

調理実習

みなさん手際よく、
テキパキ調理されて
ました！

献　立

献立2：ふるさとメニュー

- 県産麦ごはん
- 県産ぶり丼
- ニラ豚
- だんご汁
- かぼすゼリー

試食の様子

全員で一緒に試食しました！

講　話

「栄養バランスのお話」と題して講話をおこないました。

　はじめに、現在の学校給食の栄養量について説明があった後、３つの食品のグループや６つの基礎食品群、主食・主菜・副菜からバランスよく食品をとる方法等について解説しました。最後は、「食事栄養バランスガイド」の「こま」を使って食事のチェックをしました。

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♪♪

- 今日作った献立のバランスの説明などもあり、栄養バランスなどわかりやすく説明されたので聞きやすかったです。
- 食事バランスガイドのことがくわしく分かりました。炭水化物を極端に抜いてはいけないことが分かりました。バランスよくがんばりたいです。
- 冊子に色んなレシピがのっていて嬉しいです。今日の献立も含め、自宅でも作ってみようと思います。みなさん手際よく、他の学校の方から色々な話を聞けて良かったです。

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！