

令和元年度学校給食料理教室【大分県立大分支援学校】

日 付：令和元年10月24日（木）

場 所：公益財団法人大分県学校給食会

講 師：国東市立伊美小学校
（国東市国見学校給食共同調理場）
学校栄養職員 大石 優奈



調理実習



みなさん手分けして
手際良く調理を
されていました。



献立

献立1：うま塩メニュー

- ・発芽玄米ごはん
- ・塩麴から揚げ
- ・うま塩ひじき
- ・うま塩豆乳みそ汁
- ・にんじんゼリー



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、給食用物資の安全性を確認するための細菌検査の説明をしました。



講話

「うま塩について」と題して、食塩の取りすぎの影響、大分県の塩分摂取量、1日の目標量などについて解説しました。参加者は実習で作ったうま塩豆乳味噌汁の塩分を、塩分計を使って測り、基本の0.8%より低いが美味しく食べられたことに驚いていました。そして調理の際の減塩の工夫について説明しました。塩分摂取について見直す良い機会になりました。



感想

参加者にいただいた感想の一部をご紹介します♪♪

- ・ とてもいねいにご指導いただき、とても良い料理教室でした。お世話になりました。ありがとうございました。
- ・ 今後も機会があれば、参加したいと考えています。今日はいろいろと勉強になりました。ありがとうございました。
- ・ 減塩について、勉強になりました。講話を通し、健康に気を付けてないと考えさせられました。なるべく食塩に気を付けて今後参考にしていきます。

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

