

令和元年度学校給食料理教室【日田市立光岡小学校】

日 付：令和元年11月21日（木）

場 所：日田市立光岡小学校

講 師：大分県立盲学校
専門学校栄養職員 本田 真紀 先生



調理実習



みなさん手際よく、
調理されてあっとい
う間にできあがりま
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



講話

「成長期に必要な栄養素カルシウムについて」と題して講話をおこないました。

骨の発達とカルシウムについての話や、給食での牛乳摂取の大事さ（栄養調査の結果、土曜・日曜にカルシウムの摂取量が低い）など、具体的な話がありました。カルシウムチェック表で毎日どれくらい摂れているかを確認し、カルシウム摂取の大切さを実感しました。



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♪♪

- 4回目の参加でしたが、日頃あまり作れない料理を教えて頂けるので、とても充実した時間になりました。
- 2回目の参加となりますが、今回も準備等、大変お世話になりました。勉強にもなりますが、何より他のお母さんとふれあえるととてもよい機会です。ありがとうございます。
- 地場産メニューで食欲をそそるメニューでした。とてもおいしかったです。
- 一日にとるカルシウムの量が全然足りていなかったなので、将来のことも考え、ちゃんと摂ろうと思います。

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ひいたします！

