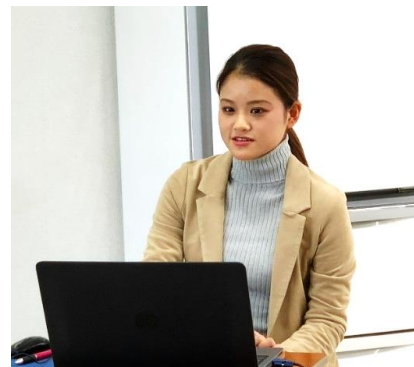


令和元年度学校給食料理教室【大分県立新生支援学校】

日 付：令和元年12月5日（木）

場 所：大分県立新生支援学校

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 先生



調理実習



みなさん楽しそうに
調理されていました。



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
- ・茎わかめきんぴら
- ・黒ごまプリン





試食の様子



講 話

「まごわやさしいとは？」と題して講話をおこないました。

実習献立の「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の食材が入った食事をする事で普段取れにくい、ビタミンやミネラル（カルシウム、鉄、マグネシウム）などの微量栄養素が摂れることを解説しました。

何をどれだけ食べたらいいかについては、食事バランスガイドの「こま」を使って、一日分の適量を確認しました。



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♪

- 家では、1つずつ計って作ることが無いので、分量を見ながら作るのが難しかったです。でもおいしくできて色々な料理を作れて、ワイワイおしゃべりしながら作るのがとても楽しかったです。
- たっぷり4品。バランスのとれた献立でした！お腹もいっぱいになりました。カレー粉、そんなに多く使っていないのにしっかりと濃い味つけで、すごく美味しかったです。くきわかめも歯ごたえがあり、おいしかったです。
- グループの人と分担しながら手早くできて、無駄な時間がなくて、とても良かったです。先生方が事前に細やかな準備をしてくださっていてとてもスムーズだったと思います。
- 適量チェックから食事バランスが分かり食事の見直しが必要だと改めて気づきました。

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！

