# 令和元年度学校給食料理教室【由布市立東庄内小学校】

日　付：令和元年12月14日（土）

場　所：由布市立東庄内小学校

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、和やかに調理ができました！

## 献　立

献立2：ふるさとメニュー

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

## 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（穀類）、わかめ（海藻類）、やさい、しいたけ（きのこ類）、いも類」に入っている食物せんいには、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。合言葉「まごわやさしい」を覚えてください。

　また、卵（た）・乳類（ち）・肉（に）・魚（さ）を組み合わせて、「ま・ご・た・ち・に・わ・や・さ・し・い」の食材を食べることで、さらに栄養バランスのとれた食事となります。

## 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♪♪

ぶり丼は子どもも食べやすいよう工夫されていてよかった。にら豚も簡単にできて美味しかった。

子ども達と各家庭の保護者の方とコミュニケーションを取りながら楽しく出来ました。子どもにどの程度のことをさせるのかもわかりました。

★参加した児童の感想★

- 今日作った感想は家ではお母さんが作ってくれた料理をあたりまえのように食べているけど、作るのは大変だなとあらためて思いました。みんなと協力をして作ったら、とてもおいしかったです。
- 今日一番がんばったことは、たくさんの野菜を切ることです。そして初めてごぼうをほうちょうで切りました。手を切らないように気をつけて切りました。楽しかったです。
- まごわやさしいをこころがけて、食事をしたいと思いました。これからはそれをできるようにしたいと思いました。１日3食を大事にしたいと思いました。
- なかなかこんなふうに大ぜいで作ったりすることがないので、いいきかいになったのでよかったです。親ともめったに料理したりもしないし、やっぱり友達ともしないので、いい思い出になりました。大人たちは日頃からやっていたのでさすがだなと思いました。今日のためにきてくれた先生方もやさしく最後まで教えてくれてとっても上手にできました。楽しかったです。

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お願いいたします！