

令和元年度 学校給食料理教室【大分市立大在西小学校】

日 付：令和 2年2月27日（木）

場 所：公益財団法人大分県学校給食会

講 師：大分市立判田小学校

主任学校栄養職員 中村 佐知子 先生



調理実習



班のみなさんと分担
して短時間で
調理することが
できました！

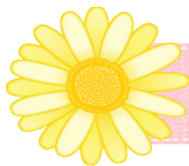


献立



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



講 話

献立テーマのおいしく減塩ができる「うま塩」の手法や食材の活用について説明の後、大分県の児童生徒の健康課題である、肥満の状況や元年度の朝食摂取状況について解説しました。

次に、「朝ごはんを食べて、頭・体・お腹の3つのスイッチを入れよう」と朝食の効能や、噛む事のよさについて説明しました。皆さん真剣に聞き入っていました。



施 設 見 学



感 想

参加した方にいただいた感想の一部をご紹介します♪♪

- ・ 豆乳入りみそ汁初めて食べました。ひじきにケチャップ…？と思いましたが、どちらもおいしかったです。家では塩分が濃すぎかもしれません。
- ・ うま塩とか減塩をあまり取り入れてこなかったので、少しうす味でもおいしいということを知りました。今日のみそ汁に豆乳をいれておいしかったので家でも取り入れてみたいです。こういう施設があると知らなかったので今日は来て良かったです。
- ・ とてもおいしく、家でも作ってみようと思いました。豆乳を入れるとおいしくなるのにビックリしました。
- ・ とても楽しく料理することができてよかった。学校給食のイベントがあるのは知らなかったなので次回は参加したい。子どもが朝ごはんをあまり食べない（時間がないので）からだスイッチを入れるために食べさせるように早めに起こさないといけないと思った。



ご参加いただき、ありがとうございました！
来年度もお待ちしております☆

