

平成28年度学校給食料理教室【大分市立碩田中学校】

日付：平成28年7月12日（火）

場所：公益財団法人大分県学校給食会

講師：別府市学校給食共同調理場
主任学校栄養職員
倉橋 久留美 先生



調理実習



班ごとに協力して、手際よく調理しました☆！
「普段、調味料を量らないので新鮮です！」とおっしゃっている方もいました。

献立

献立1：給食おすすめメニュー
～不足しがちな栄養をとろう～

- 県産麦ごはん
- さばの唐揚げネギソース
- ごぼうサラダ
- もずく入りかきたま汁
- 豆腐みたらし

とてもおいしく出来上がりました♪



講 話

「清涼飲料水に含まれる糖分」についての講話がありました！

「水+砂糖」「炭酸水+砂糖」の飲み比べをして、同じ量の砂糖を溶いても、炭酸水は水に比べて甘く感じないということ学びました。身近なことなので、参加者の皆さんは興味深く聞いていました。



♪講話の感想♪

- ★ 水と炭酸水で同じ砂糖が入ってこんなに味が違うのかとびっくりした。
- ★ 夏場の清涼飲料水を多く摂取する時期を迎えるので、子どもと良い話ができそうです。
- ★ 糖分の多い飲料を子ども達に与えていたんだなあと勉強になりました。

感 想

参加者からいただいた感想の一部をご紹介します♪♪

日頃、うす味を心がけていないことを痛感させられました。調味料を量って作る場所から始めていこうと思いました。

家庭でお手本にしたい献立でした。とてもおいしかったです。



平成28年度学校給食料理教室の講師を務めていただく先生方です！
よろしくお願いします☆

たくさんのご参加ありがとうございました♪
またのご参加お待ちしております☆

