

平成28年度学校給食料理教室【臼杵市立上北小学校】

日 付：平成28年8月5日（金）

場 所：臼杵市上北コミュニティセンター

講 師：公益財団法人大分県学校給食会
食育アドバイザー
渡邊 ハルミ



調理実習



低学年の児童はお団子をこねたり、まるめたり、大活躍です☆
高学年の児童は包丁を上手に
使って野菜を切っていました♪
配膳も手分けをしておこない
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



自分達で作った料理は格別です♪



講 話

保護者の方へ「子ども達に食歴をつけて下さい！」というお話もありました！

「まごわやさしい」や「おかあさんだいすき」などの食育語呂あわせを学び、普段の食生活を見直すきっかけとなりました。

保護者からは「今後、自分たち家族の食事に役立てようと思います。」という感想がありました。



感 想

参加者からいただいた感想の一部をご紹介します♪♪

家族でごぼうサラダが好きなので、これからいっぱい作りたいと思います。みんなと料理が作れて子どもも楽しそうでした。

バランスがとても良く、おいしくいただきました。素材の味がよくわかり、味付けもとてもよかったです。

★参加した児童の感想★

- ◎ にんじんをきるのをがんばりました。あと、おだんごをまるめるのをがんばりました。（1年生）
- ◎ 私は今日、料理をして、ごはんを作るのは大変だと思いました。これからはお母さんの手伝いをしてみたいと思いました。楽しかったです。（5年生）
- ◎ みんなで作った料理のにおいはよくて、味はそれの何倍もおいしかったです。（6年生）
- ◎ ふだんできない料理ができてよかったです。それと自分たちで作って食べたのでとてもおいしかったです。これからは自分で料理を作りたいです。（6年生）



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☆

