

令和元年度学校給食料理教室【大分市立碩田学園】

日付：令和元年9月11日（水）

場所：大分市立碩田学園

講師：津久見市立第一中学校
栄養教諭 沓掛 優子 先生



調理実習



みなさん手際よく、
テキパキ調理されて
あっという間にでき
あがりました！



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





試食の様子

みなさんで一緒に試食しました！みそ汁は具たくさんでかみごたえがあり、だしのうまみが感じられて、おいしいと好評でした。



講話

「塩と減塩の話」と題して講話がおこなわれました。世界や日本各地の塩の産地や製法について実物を示しながら、塩分の健康との関係や、摂取するときのより良い方法について話をいただきました。塩や塩分摂取について見直す良い機会になりました。



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♪

- 減塩ってどうかな？と思って食べてみましたが、それぞれに旨みがきいていて、おいしくいただきました。ひじきにケチャップ…ほんのりケチャップの旨みがなかなかGOODでした。
- 塩の話がメインだったのですが、何にどのくらい、1gはこのくらい等の話はすごく興味を持ちました。産地や工程は気にしたことがなかったです。
- 子どもが塩気の多いものを好んで食べます（注意はしますが…）その子どもがぜひこの料理教室に参加して塩麴のからあげを作りたいと希望したので参加しました。早速作ってみたいです。美味しかったです。

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たします！

