

親子料理教室 開催レポート

平成21年度 熊本県

7月21日(火) (主催:産山村学校保健委員会 会場:産山中学校)

テーマ チャレンジ朝ごはん(給食レシピから)



巣ごもり卵(右)
かぼちゃのチーズ焼き
(左下)
目玉焼きトースト
ハッスル丼
オムレツ
ピーナツあえ
即席漬け
フルーツヨーグルト
豆腐ケーキ 他

学校保健委員会で「早寝早起き朝ごはん」を推進しているので、朝食欠食率をゼロに近づけるために実施しました。料理の楽しさ、朝食の大切さに気づいてもらうことができました。

簡単な料理ばかりでしたが品数が多かったので調理があわただしかったのは反省点です。

(指導:藤山あゆみ 栄養教諭)

12月13日(日) (主催:あさぎり町立免田小学校PTA 会場:あさぎり町保健センター)

テーマ 栄養たっぷり! パパッとできる朝ごはん!!



ひじきご飯
鮭の焼き漬け
豆乳汁
ブロッコリーのツナ和え
肉のそぼろ
フルーツヨーグルト

朝食の重要性を再確認するとともに、親子で楽しい時間を過ごす場となるよう毎年実施しています。今回は地域の食生活改善推進委員の方にも参加していただきました。(指導:高本明子 学校栄養職員)

「きる勉強、やく勉強ができました。お汁はふっとうさせずに…などきまりをおぼえられました。」(4年生)

12月25日(金) (主催:会場 荒尾市立桜山小学校)

テーマ お正月直前クッキング体験教室



次の5つのポイントを踏まえてメニュー設定をしました。子ども達でも簡単にできる 季節の野菜をたくさん使う 和の素材を使った和食 牛乳を使ったデザートを入れる 料理の楽しさを実感できる

自分たちの力で簡単においしくできたという実感をもったようです。(指導:角口友美 栄養教諭)

かんたん炊き込みごはん
あったか団子汁
小豆入り牛乳寒天
牛乳もち

「だんご汁のしょうゆ味が特においしかったです。これから家でも作ってみたいです。」(6年生)

親子料理教室 開催レポート

平成21年度 熊本県

8月30日(日) (主催:植木町立吉松小学校PTA 会場:吉松小学校)

テーマ みんなでチャレンジクッキング(身近な和食づくりに挑戦)



料理経験の少ない親子(父子)が調理体験を通してふれあい、食への関心を高めることをねらいに実施しました。親子で工夫しながら取り組むことができました。後日「我が家で作ってみました」という報告もありました。(指導:中河原 晶 栄養教諭)

ごはん
みそ汁
中華たまご炒め
キンピラごぼう
ヨーグルト和え

上手にできたのでよかったです。
かんたんだったことは、やさいを切ることで、
むずかしかったことはおなべにやさいを入れる
ことです。おみそするの、さといもかとても
おいしかったです。(2年生)

子どもと一緒に料理を作るのは初めてでとてもよい経験をさせて頂きました。たまには家でも子どもと料理を作りたいと思います。保護者(父親)

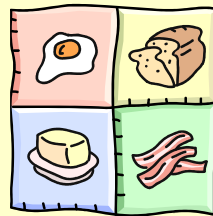


1月9日(土) (主催・会場:あさぎり町立上中学校)

テーマ 弁当の一品にできる学校給食メニュー



ひじきごはん
さつまいも蒸しパン
クリームチーズボール
魚のみそマヨネーズ焼き
タンドリーチキン
ブロッコリーのツナマヨ和え
豆乳汁



スポーツをする子ども達の弁当の一品にできる学校給食メニューを実習しました。

「子どものスポーツ栄養学」についても話をしました。成長期に必要な栄養素を多く含む食材を取り入れ、毎日の食事に活用できるように紹介しました。

子どもたちからは家の人ばかりに頼らないで自分で弁当を作りたいという声も出ました。

(指導:瓜生由美子 栄養教諭)