

親子料理教室 開催レポート

平成21年度 岡山県

7月13日(月) (主催・会場 瀬戸内市立牛窓中学校)

テーマ 生徒が考えた朝食メニュー



ベーコントースト
トマトジュース入りミネストローネ
ミックスジュース

シーチキントースト
ささみサラダ
卵のとろりスープ



学校保健委員会と合わせ調理講習会を実施。全校生徒の意識づけとして事前に実施した朝食コンテストの中から当日メニューを選びました。委員会では生活習慣アンケートの結果をもとに協議したり、栄養士が本校生徒の食生活について報告し、その後のふれあい親子料理教室で保護者の「食」に関する意識がつながるようにしました。

生徒が積極的に参加しており、これから自立していく一歩になりました。(指導:藤井浩美 学校栄養技師)

いそがしくて、なかなか
朝ごはんを作ることが
できないけど、早起き
してでも作りたく
なりました。

中学校1年生

9月26日(土) (主催:荏原家庭教育学級 会場:井原市立荏原公民館)

テーマ 豆を利用した料理



(実習メニュー)

豆ピラフ

おさかなバーグ

粉ふきいも・焼きおくら

トマトと卵のスープ

アイスクリームのフルーツ添え

食物繊維などの豆の栄養や調理法を知ること、今後の食生活に取り入れてもらいたいと設定しました。また肉だけに偏らず魚に親んでもらうため、子どもが食べやすい魚バーグを献立に入れました。豆の様々な利用法を知るとともに、親子が協力して調理することができました。

(指導:白井敬子 学校栄養技師)

「家ではできない工夫のある料理ができて参考になりました。子どもは自分の役割がはっきりしていると頑張っていました。」(保護者)

「たまねぎを切るのがすごくつらかったです。また家の人と作ってみたいです。」(5年生児童)

親子料理教室 開催レポート

平成21年度 岡山県

7月29日(水) (主催:浅口市立六条院小学校 会場:市健康福祉センター)

テーマ 簡単でおいしい朝ごはんメニュー



青のりごまじゃこむすび、とろーり野菜
にんじんフルーツジュース
オープンオムレツ、納豆トースト
カレースープ

昨年度に引き続き、朝ご飯をテーマに実施。普段見られない子ども達のいきいきとした表情から今後も継続して行く必要があると感じました。包丁や火の使い方などの細かい説明は保護者に任せましたが、家庭で予習してきてもらおうと、作業がしやすかったように思いました。
(指導:塩出陽子 学校栄養技師)



8月5日(水) (主催:大元放課後子ども教室 会場:岡山市立大元小学校)

テーマ 元気をつくる合い言葉 早ね・早おき・朝ごはん



あんぱんマンおむすび
若鶏のスパイス揚げ、星空ソテー
きゅうリング、オレンジゼリー

テーマは朝食ですが、お弁当にも活用でき、手早く、簡単に、栄養バランスのよい献立にしました。給食で定番の「若鶏の…」を取り入れ、給食を身近に感じてもらえました。郷里教室をきっかけに朝食をバランスよく作ろうという意欲に繋がることを期待します。

給食だよりも同じメニューを載せ、より多くの家庭で取り組んでもらえるようにしました。(昨年実施したものは冷蔵庫に貼ってあるなどの反響がありました。)

(指導:神應多恵 栄養教諭)

8月7日(水) (主催・会場 倉敷市立大高小学校)

テーマ 親子おやつ料理教室



ロールケーキ
グレープフルーツゼリー

親子で料理する楽しさを知ってもらいたいというねらいで実施しました。内容も簡単にしてポイントを絞ったため内容をしっかり伝えることができました。

(指導:吉田玲子 学校栄養主幹)



「食に関する関心を小学生の頃からもつことは健康づくりの第一歩だと思います。」(4年生保護者)