

親子料理教室 開催レポート

平成21年度 鳥取県

11月28日(土) (主催:岩美町母親委員会、町学校給食共同調理場栄養職員

会場:岩美町中央公民館)

テーマ 簡単な朝食とおやつ



三色どんぶり、つみれ汁
なっとうとチーズのきんちゃく焼き
スイートパンプキン

地産の食材をふんだんに使って調理しました。

調理進行もスムーズで、母親委員と各学校や栄養職員がふれあえたことも良かったです。

(指導:尾崎厚子 学校栄養主任)



「納豆きんちゃくをまた作る機会があれば自分なりのアレンジで作ろうと思いました。」(5年生)

11月29日(日) (主催:西伯郡学校給食会、西郡母親委員会 会場:伯耆町岸本公民館)

テーマ しっかり食べよう朝ごはん!



根菜と豆腐だんごのみそ汁
だし巻き卵
納豆サラダ、フルーツ牛乳かん

最初に「味覚教室」を行い、だしの味比べをして基本のだしをしっかり摂ることの大切さを実感してもらいました。

ご飯とみそ汁を中心とした朝食作りを家庭でもらえるような、朝食のワンポイント指導をしました。

(指導:三輪素子 栄養教諭)



「パン1枚が我が家の定番でしたがこんなことではいけないと思いました。健康は食べ物からだ」と痛感しました。」(保護者)

1月17日(日) (主催:日吉津小学校PTA総務部 会場:日吉津村中央公民館)

テーマ 日吉津の素材で楽しくクッキング! ~根っこ野菜の料理で体も心もあたたまるう~



大根菜めし
ほかほか豚汁
さけのチーズ焼き、ゆで野菜
とうふ白たま

「手綱結びこんにゃく」と「豆腐の手の上切り」の2つのチャレンジを取り入れました。子ども達が進んで挑む姿が見られました。

参考として、ブロッコリーの茎できんぴらを煮干しの出し殻で佃煮を作りました。ふだん捨ててしまいがちな部分も料理できることに、新たな発見をしたという方もありました。
(指導:石原由喜子 学校栄養職員)



「手の上で豆腐を切るのは最初はちょっとこわかったけどできました」(4年生)