

# 親子料理教室 開催レポート

平成21年度 山口県

7月28日(火) (主催:平生町教育委員会、町立平生小学校、同PTA

会場:平生小学校 )

テーマ 毎日食べる朝ごはん



たまねぎだけ丼  
コーン入りじゃがいももち  
オクラちくわ  
トマトでポン!

野菜たっぷり、野菜の味を十分に引き出したレシピは、朝食だけでなく昼食でも夕食でも十分な内容。子どもでも簡単にできるものでした。実習で使う野菜の話聞いて、子ども達は野菜に興味をもつことができました。

「旬の野菜はおいしいと改めて感じた」「野菜のみで様々なメニューができることに驚いた」など保護者から意見が出ました。

(指導:柳井さつき 野菜ソムリエ)



7月29日(水) (主催:山口市立小郡南小学校 会場:山口市勤労青年ホーム)

テーマ 家庭で作れる給食人気メニュー



麦ごはん、チキンチキンごぼう  
切り干し焼そば  
ひじきと豆のごまヨアエ  
ピーマンのスープ

給食に対する保護者の理解や意識がさらに深まることを願ってテーマ設定しました。いも・豆を積極的に摂れる人気メニューを題材にし、他にもレシピを配布しました。

参加人数が増えたので全体を2グループに分け、調理 食育かるた作りを交代で行い、有意義な料理教室になりました。

(指導:大田知子 栄養教諭、杉村和美 主任栄養士)



12月5日(土) (主催:下松市立下松小学校PTA 会場:下松中央公民館)

テーマ クリスマスクッキング



ポケットパン  
チーズツリー  
冬野菜のスープ  
ミニタルトケーキ

親子で料理することにより食に関心を持ち、食生活を見直すことをねらいに実施しました。料理をする喜びや意欲が生まれました。

低学年の親子が多かったのですが、今後実習内容によって、ある程度学年の指定をすることも考慮したいと思います。

(指導:益成亜由美 管理栄養士)



「自分で作ったからとてもおいしく感じられた。」(5年生)

「家でも料理に参加させようと思います。」(保護者)