

親子料理教室 開催レポート

平成21年度 長崎県

7月22日(水) (主催・会場 長与町立長与小学校)

テーマ 夏野菜で元気もりもりメニュー



ゴーヤマンライス
鶏肉のピーナッツがらめ
トマトスープ
ごぼうサラダ

参加児童は1～6年生まで幅があるため、すりおろす、包丁で切る、湯むきをする、揚げる、炒めるなど応じた作業にチャレンジできるように内容を意図して取り上げました。子ども達の苦手とする野菜を中心にした献立ですが、自分たちで作った料理は全て食べられ、達成感を感じられたようです。
(指導：日宇紀子 栄養教諭)



10月18日(日) (主催：大村市立松原小学校育友会 会場：大村市立郡地区公民館)

テーマ 手軽でバランスのとれた食事作り



ひじきごはん
手づくりソーセージ風、野菜サラダ
青梗菜と卵のスープ
ヨーグルトゼリー

小学2年生とその保護者を対象に実施。低学年でもこねたり、ちぎったり、型を抜いたりして、飽きることなく興味をもてる内容で計画しました。子ども達は終始真剣な顔で取り組み、保護者はできるだけ見守りながら、時に手を添えていました。
カルシウム豊富なメニューを取り入れ、「子どもの食事とカルシウム」についての講話をしました。
(指導：福田万喜子 栄養教諭、中村紘子 学校栄養職員)



12月12日(土) (主催・会場 西海市立亀岳小学校)

テーマ 親子で楽しく料理をしましょう

実習献立
・ひじきごはん
・タンドリーチキン
・ブロッコリーのお浸し
・だしも食べるみそ汁
・ミルクかりんとう

朝食にも活用できる内容を考え実習しました。ちょっとした心がけで家庭でもすぐ実践できることを伝えました。
後に「朝食が充実してきました」と話してくれた保護者がいて、今後も家庭での食への関心が高まっていくよう指導したいと思います。(指導：山口いち子 主任学校栄養職員)



「時間短縮のアイデアやスキムミルクの活用法などためになりこれから活かしていこうと思います。」(保護者)