

親子料理教室 開催レポート

平成21年度 佐賀県

8月24日(月) (主催:佐賀市立新栄小学校PTA母親委員会 会場:新栄小学校)

テーマ 手軽にできる朝ごはんメニューに挑戦しよう



ささっとモーニングピザ風
きゅうりのさっぱりサラダ
長いものスープ
夏みかんゼリー

市全体で取り組んでいる「朝ラジ まなざし 朝ごはん運動」(ラジオ体操をして朝ごはんを食べようキャンペーン)の一環としてテーマを設定。地元の米や野菜を使用し、家庭での地場産物活用につなげたいと考えました。

給食調理員と栄養教諭による料理毎のデモを充実させたので、出来上がりがイメージがつかみやすく、スムーズに作業ができました。朝食の重要性を考える場合は学校での指導につなげていきたいと考えています。(指導:百武裕美 栄養教諭)



8月24日(月) (主催・会場 有田町立有田中学校)

テーマ 夏野菜を使った料理



手作りピザ
さっぱりスパゲティ
かぼちゃのポタージュ
チョコプリン

旬の食材を学び、協力しながら調理することを通して、食べ物の大切さや安心安全な手作りの良さを知ることをねらいとして実習を行いました。

ポタージュのブイヨン、ピザの生地・ソースも手作りし、その良さが実感できたようです。ゴーヤは上手な処理の仕方・調理法を知って苦手な生徒もおいしく食べることができました。

(指導:西沢さやか 学校栄養職員)



野菜の切り方や作り方をいろいろ覚えることができたので、これから活かして料理をやってみたいです。」

(中学生生徒)

1月23日(土) (主催:東与賀小学校PTA成人教育部、東与賀食生活改善推進協議会

会場:東与賀農村環境改善センター)

テーマ 佐賀発祥 注目のシシリアンライス



シシリアンライス
かぼちゃとにんじんのポタージュスープ
ゼリー入りフルーツ白玉

親子のふれあい、料理の楽しさ、食への興味や感謝を育むと共に多くの人と協力することの大切さを知ることがねらいとしました。

シシリアンライスは温かいごはんの上に炒めた野菜と肉を載せマヨネーズを網かけする料理で簡単で栄養のバランスもよいため朝食メニューとしても活用できると考えます。(指導:瀬越望美 学校栄養職員)



「普段手伝いをしないのに今日は自分から料理している姿を見てびっくりしました。また参加したいです。」(保護者)