

平成 28 年 7 月 25 日（月）・26 日（火）実施



はじめに、学校栄養士より『豆のひ・み・つ』のお話がありました。



25 日（月） 講師  
横浜市立中川小学校 岡山 留里子 様

26 日（火） 講師  
横浜市立平戸小学校 田中 智恵 様



次に今日の料理の作り方を、食育推進係 江原から説明しました。

### ～本日の献立～

そうめん  
生揚げと豚肉のみそ炒め  
揚げだいす さやいんげんのごまあえ  
水ようかん



みなさん真剣に  
聞いています

いよいよ 調理開始です。



火も使います  
やけどをしないよう  
気をつけました



ごまをするのが  
楽しかったです！



洗い物、後片付けも  
ちゃんと出来ました

できあがりです♪



盛りつけもまた  
楽しい♪

みんなそろって いただきます。





7月25日（月）

### 【みんなの感想】

- 野菜を切ったり焼いたりと、なかなか子どもには任せていない事をやらせてあげられて楽しそうでした。お皿も自分で選んできたりするのも喜んでいました。
- 初対面の親子同士、楽しく仲良くお料理でき、いい体験となりました。息子が思った以上に積極的に調理に参加したことに驚きました。自分で作った料理はとてもおいしかった様子で、完食しました。
- 子どもは初め緊張気味でしたが、徐々にリラックスして楽しんでいました。いつもは食べない食材もおいしそうに食べていました。
- 子どもと一緒にお料理ができるよかったです。家だと毎日あわただしく、お手伝いの機会が持ちにくいので、じっくり子どもと料理に取り組める機会はありがたい。
- とても楽しかったです。今年はマメ年とは知りませんでした。豆について勉強になりました。



7月 26 日 (火)

### 【みんなの感想】

○初めて参加させて頂きましたが、とても楽しくそして子供に食育を学ばす事ができ、とても良い体験でした。また参加したいです。

○盛りつけが楽しかったです。いんげんを切るのが楽しかったです。めんつゆがおいしかったです。ごますりが楽しかったです。

○子どもは乳アレルギーなので今回アレルギーで食べられないものがなくて本当にありがとうございました。食物アレルギーだからこそ栄養についての知識を持ってほしいと思っているのでこういった機会は本当に貴重で感謝の気持ちで一杯です。

○普段わかってはいても家で手伝わせる手間ひまの問題で料理をさせていないので、このような機会は大変ありがとうございます。そしてアレルギーがあるので乳・卵が使われていない料理教室は本当にうれしいです！

○水ようかん、揚げ大豆、とくに美味しかった。スタッフもたくさんいて丁寧におしえていただきとても良かったです。