

給食の人気メニュー

チリコンカーンを作ろう

開催日：2021 年 12 月 4 日（土）
会 場：横浜市技能文化会館 6 階料理研修室
参加者：親子 10 組 20 名

今回 5 組 10 名の募集でしたが応募数が 185 通と多かったため、午前の部の後に午後の部を追加し、10 組 20 名の親子にご参加いただきました。たくさんのご応募、ありがとうございました。

はじめは食育の話です。はまふうどコンシェルジュであり横浜市の小学校で長年にわたり食育を推進して来られた、管理栄養士の田中和子先生より『だいずの話』を聞きました。

だいずは漢字で「大豆」と書きます
大いなる豆、りっぱな豆という意味です



だいずから色々な製品が作られます。

栄養面からみると「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が豊富です。

SDGs の面からみると、肉に比べて育てる時に使う水が少ない、二酸化炭素を出さないという利点があります。

だいずは栄養もあり、地球にも優しい食べ物なのです。



メモを取りながら熱心に聞く参加者の皆さん



次はよこはま学校食育財団職員から、作り方の説明です。



本日のメニューは、トルティーヤ・チリコンカーン・じゃがいものソテー・りんごゼリー・麦茶 です。

まず始めにりんごゼリーから作ります。その後、チリコンカーン・じゃがいものソテーの作り方の説明です。（トルティーヤ・麦茶は市販品です）

じゃがいも・たまねぎ・にんじんは、横浜市産です。



調理の様子

午前の部：調理台 1



午後の部：調理台 1



午前の部：調理台 2



午後の部：調理台 2



午前の部：調理台 3



午後の部：調理台 3



午前の部：調理台 4



午後の部：調理台 4



午前の部：調理台 5



午後の部：調理台 5



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、出来上がった料理は持ち帰りました。



チリコンカーン



じゃがいものソテー



りんごゼリー

感想を一部紹介します。

- ・親子でとても楽しく参加することができました。また機会があれば参加したいです。ありがとうございました。
- ・初めて料理したけど、かんたんに作れました！ありがとうございました。
- ・説明や調理方法が分かりやすく、とてもやりやすかったです。家でも早速挑戦します。
- ・食育もわかりやすく大すきなチリコンカーンを作れて楽しかったです。
- ・楽しい時間をありがとうございました。また、大変な時期に実施していただきありがとうございます。

ご参加
ありがとう
ございました

