

給食  
献立

# チリコンカーンを作ろう！

献立；チリコンカーン 野菜サラダ オレンジゼリー 食パン 麦茶（下線を実習）

よこはま学校食育財団の親子料理教室は、食育の話を聞き、調理実習を行い、試食する流れで構成されています。食育の話は、毎回親子料理教室のテーマに沿った話をしています。

午前の部は、3～6 年生対象の料理教室です。実習するチリコンカーンに使うだいずのおはなしを財団職員よりしました。今日の主役「だいず」について、楽しく学びました。



親子料理教室では、地産地消を推進しています。今回使用する「キャベツ・にんじん・きゅうり」は、横浜市内産を用意しました。

実習する前に作り方を学びます。料理を作る順番やポイントの説明を、実際に見てもらいました。デモを見終えたら、いざ、実習です！班ごとのグループで協力して、調理を行います。



調理を終えたら、一番のお楽しみの試食です。

ドレッシングは、師範台でまとめて作りました。たまねぎを使った給食人気の「手作りドレッシング」です。すっかり打ち解けた皆さん、班ごとに楽しく試食していただきました。お味はいかがでしたでしょうか？



### 感想

- ・初めは豆のおいしさがよくわからなかったけど、今回の体験を通して豆のいいところ、豆の栄養素などがよくわかったので家でも母と作りたいです。
- ・グループの人たちと楽しく料理できてよかったです。
- ・チリコンカーンは難しそうだと思っていたけれど作ってみたら意外と簡単でした。
- ・チリコンカーンを給食のようにつくれておいしかったし、楽しかったです。



## 親子料理教室

午後の部

## 黒みつかん・フルーツ白玉を作ろう！

献立：黒みつかん フルーツ白玉 麦茶（下線を実習）

午後の部は、1・2年生対象のおやつ作りです。食育の話は、おやつ作りに欠かせないさとうのはなしを財団職員よりしました。



続けて、作り方を学びます。寒天を煮溶かすポイントや、白玉のこね方を学びます。デモを見終えたら、いよいよお待ちかねの実習です！



班ごとの実習ですが、白玉をこねる作業は、親子一組ずつ行ってもらいました。こねこね楽しい！





いよいよ試食の時間です。

頑張った白玉は、フルーツしらたまになりました。黒みつかんもきれいにかたまりました。一緒に作った皆さんで楽しい試食タイム～お味はいかがでしたでしょうか？



### 感想

- たのしかった。おいしかった。おしえてくれてありがとう。
- わたしがいちばんおいしかったのはくろみつかんです。なぜなら、くろいろもすきだし、ゼリーみたいにとろとろでおいしかったです！
- じぶんでつくったくろみつかんとしらたまがおいしかった。
- 自宅で一緒に子どもと料理する機会をいただきました。
- こねる・いれるなど調理もわかりやすく達成感のあるメニューでした。



たくさんのお申込みや、当日で参加くださった皆様、ありがとうございました！