

## 給食メニュー

# 夏野菜のカレーを作ろう

7月5日（土）に行われたファミリー料理教室の様子を紹介します。

メニューは、ごはん・夏野菜のカレー・甘酢あえ・パインゼリー・麦茶 です。

よこはま学校食育財団の料理教室は、食育講話と調理実習がセットになっています。

はじめは食育講話「カレーのおはなし」です。横浜市の小学校で長年にわたり栄養士・副校長としてご活躍されていました吉田静子先生を講師に迎え、クイズやカレーに使われているスパイスを実際に手に取り、カレーについての知識を深めました。



次に財団職員より作り方の説明をしました。  
地産地消推進のため、横浜市内産野菜を使う  
ようにしています。

今日使用する野菜はしょうが以外、  
横浜市内産の野菜を購入することができました。



班ごとに分かれて調理実習です。子ども3人・おとな3人の6人で協力して作ります。  
かぼちゃはレンジにかけて切りやすくしました。カレールーを作ったり、たくさんの野菜を切ったり、班で協力して作っていきます。





試食の時間です。どの班も大成功！おいしそうに出来上がっていました。



アンケートでは参加された全員が「満足」とお答えいただきました。



感想を一部紹介します。

- ・ かぼちゃがたまかったです。それにぜんぶがおいしかったです。
- ・ さい高だった。
- ・ たのしかった（しょうがをみじんぎりにするところ）。
- ・ みじん切りがはじめてだったのでいいけいけんになりました。
- ・ はんの人と協力しておいしいカレーができた。
- ・ 子どもと一緒に参加できて楽しかったです。カレーはいつも市販のルーを使っているの、ルーから手作りできて良かったです。夏休みにまた子どもと一緒に作ってみたいと思います。

- ・ カレー粉から作るカレーはあまり作ったことはないの勉強になりました。きゅうりを少し茹でるだけで食感が変わりとてもおいしかったので、手軽なサイドメニューとして家でもつくりやすいと感じました。
- ・ みんなで協力することができたと思います。給食の味を知ることができて家庭でも作ってみたいと思います。
- ・ 子どもが実はカレーが苦手で、みんなで作れば食べてくれるかなと思って参加しました。おいしいと食べていたので良かったです。
- ・ 給食で大好きなカレーが同じレシピで作れて良かったです。家でも作ってみたいと思いました。甘酢あえもおいしかったです。グループでやれたのも楽しかったです。

皆様暑い中ご参加くださり、ありがとうございました。