

第3回ファミリー料理教室

チリコンカーンを作ろう！

午前の部は3年生から6年生を対象にした料理教室です。
給食メニューで人気のあるチリコンカーンを作りました。

食育の話

チリコン
カーン

チリコンカーンが横浜の給食に提供された頃のこと、
チリコンカーンにはいっている豆のお話です。

※クイズの答えは11月のファミリー料理教室終了後
このページでお知らせします。

クイズ
「畑の肉」と名づけた人は？

1. 日本の学者さん
2. ドイツの学者さん
3. だいずを作っている農家さん

クイズ
パンの時に入っているものは？

1. マカロニ
2. ピーマン
3. 牛にゅう

クイズ
はじめてチリコンカーンが登場したときの
主食は？

1. ごはん
2. パン
3. スパゲティ



横浜市内産の食材です！

こんだて

★作ったもの

はいが食パン 麦茶
★チリコンカーン ★キャベツサラダ
★ぶどうゼリー

料理スタート！

キャベツはせん切り

まずはぶどうゼリーです

つぎは、キャベツサラダ



最後はチリコカーンです



たまねぎ・にんじん・にんにくを切ります



洗いものも
大事な仕事



調味料を入れて炒めます



【参加者さまからの感想】

- ・チリコンカーンの作り方がおもしろかった。食育の話の時にクイズを取り入れているのが良かった。
- ・チリコンカーンが美味しかったので家でも作ろうと思いました。
- ・子どもと一緒に調理ができ、親子ともに楽しめました。特に子どもがメインで調理するスタイルだったので子どもにもいい経験をさせることができました。
- ・思ったより作り方がむずかしかった。チリコンカーンが食べられてうれしかった。
- ・切り方がわかって良かったです。親子で参加できてとてもたのしかったです。





黒みつかん・白玉ぜんざい

午後の部

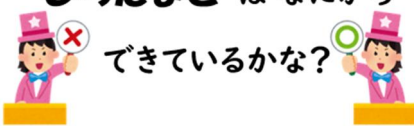
午後の部は1・2年生を対象にしたおやつ作りです。

給食献立の黒みつかん・白玉ぜんざいを作りました。3組6人が1グループです。

食育クイズ

第1問

しらたまこはなにから
できているかな？



第2問

あずきはどれかな？



第3問

これはなにかな？



答えは11月のファミリー料理
教室終了後のこのページで！



おやつ作り開始



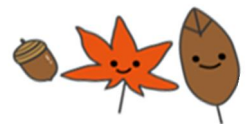
師範台でデモンストレーション！
子どもたちは真剣なまなざしです。



《はじめに黒みつかんを作ります》



材料は黒砂糖・
粉寒天・水



《つぎに白玉ぜんざいを作ります》

★白玉粉と豆腐をこねています



★だんごを作っています

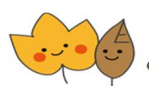
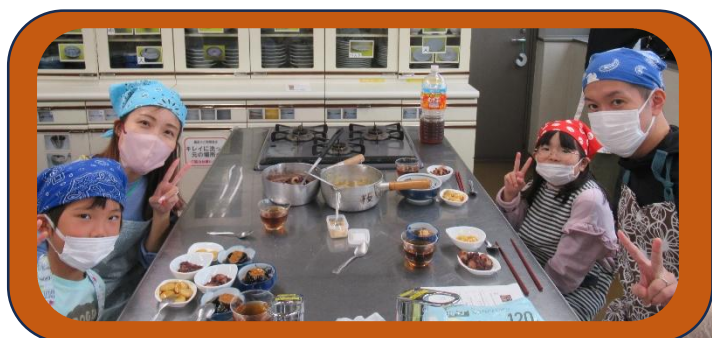


★白玉だんごをゆでています



★ぜんざいに白玉だんごを入れてできあがり

- こねてまるめるのがたのしかったです。• かたづけもよくてたのしかった。
- とうふとしらたまこをもむのがたいへんだったです。でも、たのしかったです。細かくサポートしていただき楽しく過ごせました。ありがとうございました。
- 難易度がちょうどよかったので楽しんで作ることができました。
- 子どもたちが協力して料理をしたり洗いものをしたり楽しく過ごせました



ご参加いただき
ありがとうございました。

