

給食
献立

チリコンカーンを作ろう！

ファミリー料理教室
午前の部

チリコンカーン キャベツサラダ ぶどうゼリー 食パン 麦茶（下線を実習）

よこはま学校食育財団が主催するファミリー料理教室は、食育の話と調理実習・試食で構成されています。食育の話は、毎回ファミリー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。

食育の話

今日の主役「チリコンカーン」について、給食に出され始めたころのレシピと現在のレシピの違いや豆の種類について、クイズを交えながら楽しく学びました。



クイズ
「燻の肉」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. だいすを作っている農家さん

1873 年、ウィーン万国博覧会

クイズ
パンの種に入っているものは？

1. マカロニ
2. ビーマン
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



～ 調 理 実 習 ～

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、実際に見終えたら、いざ、実習です！1 班 3 組の参加者で協力して、調理を行います♪



☆試食☆

調理を終えたら、一番のお楽しみ「チリコンカーン」の試食です！
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？



地産地消

ファミリー料理教室では、地産地消を推進しています。
今回使用した「キャベツ・にんにく」は、横浜市内産を用意しました。



参加者様からの感想

- ・調理のお手本を実際に見せてくれたり、紙でレシピを配ってくれたので、作りやすかったです。
- ・前から気になっていたチリコンカーンが作れて良かったです。
- ・簡単だったので、家でも作れそうです。
- ・チリコンカーンの話は子供から聞いていて1度作ってみたいと思っていたので、参加できて本当に良かったです。
- ・楽しく美味しくステキな時間を過ごすことができました。
- ・チリコンカーンのお話、勉強になりました。
- ・楽しかった。ありがとうございました。



ご参加いただきありがとうございました



給食
献立

黒みつかん・

ファミリー料理教室
午後の部

白玉ぜんざいを作ろう！

黒みつかん 白玉ぜんざい みたらしだんご 麦茶（下線を実習）

食育の話

午後の部は、1・2年生対象のおやつ作りです。

財団職員より今回使用する食材についてのクイズをし、実習で使う食材について楽しく学びました。



～ 調理 実 習 ～

続けて、寒天を煮溶かすポイント・白玉のこね方などを学びます。

作り方がわかったら、実習です！

今回の白玉は、お豆腐を使ったレシピです。



♪試食♪

頑張ったあとには、お楽しみの試食です♪

白玉は、ぜんざいとみたらしだんごになりました。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。お味はいかがでしたでしょうか？



参加者様からの感想

- ・実際に食べているものが食べられて良かったです。子供と楽しく作れて、美味しくて参加できて良かったです。
- ・たのしかったです。またきたいです。
- ・素敵な機会をありがとうございました。
- ・とってもとってもとっても たのしいし おもしろかった。
- ・同じ班の人と協力して作ったことで交流もでき、楽しい経験になりました。
- ・子供も喜んで調理していました。こねたり、ゆでたりだけで二年生にも取り組みやすい内容で、とても楽しかったです。
- ・グループで一緒に作ることが良かったと思います。
- ・家庭ではゆっくり教えてあげる時間をなかなかとっていなかったなので、とてもいい時間になりました。

**たくさんのお申込みや、
当日ご参加くださった皆様、ありがとうございました！**

