



第1回 家庭教育学級 食育講習会
『ふれあいクッキング』のご報告



今年例年になく早い梅雨明けと夏の到来になりました。
そのような季節の先駆けとなる6月28日(木)に食育講習会『ふれあいクッキング』が開催されましたので、ご報告いたします。

講師の先生と37名の保護者に、社会教育指導員の方、主催の日本食糧新聞社と協賛企業の方々、校長先生、副校長先生を交え、講演、調理、試食と楽しく活気にあふれた食育講習会となりました。

日時:平成30年6月28日(木) 開講 10:30~13:30
会場:砧南中学校 調理室
講師:二本木ゆう子先生(料理家・管理栄養士)
参加人数:40名

menu

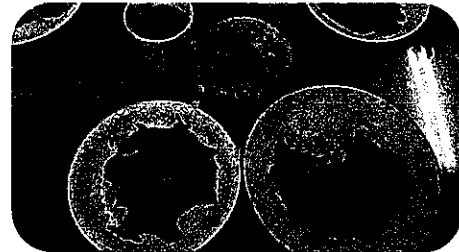
- ★香りいっぱいもりもり野菜の豚キムチ
- ☆焼き茄子のごまみそだれ素麺
- ★和風ポークソテーオニオンソース
- ☆人参と干し海老のかき揚げ
- ☆フルーティオリゴトマト
- ★キャベツコールスロー元気種を使った旨キャベラーメン



食材の説明を聞き知識を得る



手元まで見える先生の実演
各グループでの実習と試食



☆事前準備及び先生が調理 ☆参加者が調理



多くの協賛企業のご協力もあり、6品もの献立が提供され、二本木ゆう子先生の聴講者を引きつけるトークには、各食材の特徴や調理のポイントが的確に提示されていました。

和気あいあいとした雰囲気の中スムーズに実習。出来立ての美味しい食事を楽しんだ後、抱えきれないほどのお土産を手に入れた。有意義な時間と空間でした。

普段使いの身近な食材に、心にも身体にも彩りと栄養をプラスするようなレシピは、忙しい家事の時間の手助けになり、成長期の子供たちのためになるものばかりです。

ぜひご家庭で実践していただき、美味しく健康的な食卓メニューとしてお役立て下さい。

* 今回紹介されたレシピは家庭教育学級委員が保管しておりますので、ご希望の方は各クラスの委員までお問い合わせ下さい。

😊 参加された保護者の感想(アンケート及び当日の声より一部を紹介)

- * 和風ポークソテーのアメリカンポークが柔らかく、簡単で美味しいオニオンソースを家でも作りたい
- * 元気種とオリゴ糖が手軽に愛情をプラスできることを知れた
- * 各素材の特徴や扱い方を分かりやすく教えていただいた
- * 即席麺のアレンジをぜひやってみたい
- * 二本木先生の楽しく調理する姿を見て、家で子どもと作ってみたい
- * お土産がたくさんありうれしく、早速家で使ってみよう