

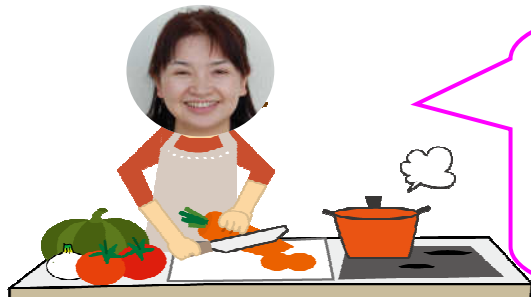


夏休み、親子で克服！ 体と心においしい野菜料理(H24. 8. 7)

食育②



☆1回目の講義では、きちんとした「生活リズムの重要性」に始まり『野菜を食べることの必要性』など『食』の大切さについて多くを学びました。2回目の調理実習では『野菜嫌い』の子ども（保護者）のために、その克服を考えたおいしく、見た目も美しい夏野菜たっぷりの料理（全8品）を親子でつくりました。



メニュー紹介！！

※詳しいレシピはホームページ内にある
添付ファイルを開いてご覧ください。

I カラフルビビンバ



苦手なピーマンも、お肉のおいしい味とマッチして気にせずに食べられますよ。食欲の落ちそうな暑い季節でも「モリモリ」食べられそうです。



II ナン&タコス



市販のナンを使って、おしゃれなナン&タコス。野菜や豆もたくさんとれて、栄養たっぷりの一品です。カレーもアレンジしだいでこんな料理に変身です。



Ⅲ なすのピザ焼き



子どもたちの苦手とする「なす」を、ピザの生地に見たててみました。
チーズやベーコンがよい味を引き出してくれますね。



Ⅳ きらきら南蛮



夏のイメージにぴったり。
寒天が「きらきら」していて、涼しそうです。子どもの苦手とする酢の味ですが、少し甘みをきかして子どもの口に合うように工夫しましょう。



Ⅴ ごまじゃこピーマン



「きんぴら」のような甘辛い味付けだと、白いごはんにもぴったりで、子どもも食がすすむこと間違いなしです。



VI ごぼうサラダ



「ごぼう」といえば、美東が有名ですね。煮もの・きんぴら・チキンチキンごぼう・・・
いろいろな料理に使われますが、今日はサラダです。お腹をきれいに掃除してくれます。



VII ミネストローネ



「トマト」を使った夏らしい具たくさんスープです。栄養たっぷりでトマトのほどよい酸味がきいておいしいです。最後にチーズを入れることで、味に深みが出てまろやかさが増します。



VIII 夏色のフルーツポンチ



「野菜ジュース」を使ったスイーツに挑戦。色も夏のビタミンカラーで元気がもらえそう。
「ゆずきち」のさわやかな風味と、涼しげな色が夏色を演出します。



♪ 完成品(全8品)



以上、全8種類の料理が完成しました！！
それぞれのお料理を大きなお皿に盛って、見た目にもオシャレなものができ上がりました。もちろん、味は言うことなし！これで野菜嫌いも克服ですね。



調理実習写真集



それでは、調理実習の様子を見てみましょう。みんな、頑張っていますよ！

Aグループ



♥カラフルビビンバを作ってます♥



♥こぼれないように・・・♥

Bグループ



♥野菜をしっかり洗ってます♥



♥指を切らないように・・・♥

Cグループ



♥みんなで協力して・・・♥



♥ちよつとずつ、ちよつとずつ♥

Dグループ



♥手が痛くなるまで、しっかり混ぜました。♥



♥親子で仲よく作っています♥

Eグループ



♥お母さんに教わりなら・・・♥



♥先生、こんな感じでいいですか？♥

Fグループ



♥まずは玉ねぎから切ってみよう！♥



♥おいしくできたね♥

食事の風景





その他の風景



♥「この野菜はなにかな？わかる人？」「はい。分かります！♥



♥順番に取り皿に盛っていきます♥



♥片づけもしっかりします♥



♥みんなで作った料理がズラリと並びました♥

最後になりましたが、皆さんの実習を影で支えてくださった縁の下の方の調理員の方々を紹介します。



お世話になりました！

講師の熊野先生と給食調理員の皆さん(俣賀さん、林さん、藤山さん)



受講生の皆様からの感想です！



子どもたちから

- ♡ 楽しかったです。「ピーマンのじゃこいため」は、多分食べられないと思っていたけど、結構食べられてよかったです。
- ♡ とても勉強になってよかったです。
- ♡ 夏色のフルーツポンチをものすごく楽しく作ることができました。ありがとうございました。

保護者の方から

- ♡ 子どももいっぱいお手伝いできてよかったです。家ではドキドキしながら子どもに包丁を持たせていますが、ここでは思い切って任せることができました。寒天にもジュースを使って味つけするのにはビックリでした。とてもおいしかったです。
- ♡ ピーマンが苦手な娘が食べていました。野菜たっぷりですが、お腹いっぱい満足感もありました。子どもが通っている学校の給食にないものも食べられてよかったようです。いつも仕事で13年間の子育ての中で初めてこのような講座に参加しました。また、機会があれば受講の申し込みをしたいと思います。いっしょの班になった方もよい方で、楽しく過ごせました。
- ♡ 子どもにとって初めての調理実習でしたので包丁を持って野菜を切るのはドキドキしながらも楽しかったようです。自分が担当した料理は家ではなかなか手をつけない肉と野菜でしたが、おいしかったと完食していました。また家で時間がゆっくりもてる時にいっしょに作るとういかなと思いました。
- ♡ おいしくできてよかったです。作ったことのない料理ばかりでこれからまた作ってみたいと思います。食育講座に参加させていただいて「食」の大切さがよく分かりました。
- ♡ 人数もちょうどよく負担なく作れました。どのメニューも味がとてもよかったです。「こんなに簡単に、しかもおいしくできるんだ。」と思ったメニューばかりで家でもさっそくやってみます。1つのテーブルに1人ずつサポートしてくれる方がついてくださったので、迷うことなく分かりやすく調理をすすめることができました。子どもは「なす」がおいしく、何度もおかわりしていました。家のメニューに加えます。
- ♡ たくさんの料理を食べることができ、今後の参考になりました。食卓でもしっかり野菜を出していこうと思います。2日間、本当にありがとうございました。
- ♡ 「ナン&タコス」の担当でしたが、玉ねぎのみじん切りで子どもたちが涙が出て苦戦しました。日頃あまり包丁を持たせないで、よい経験になったと思います。試食の時、自分が作ったものから真っ先に食べていました。聞いてみたら、「すごく、おいしい。」と満足気でした。