泉田小学校
すこやか委員会だより

2013．10．25

短時間で完成！　料理教室大成功！！

テーマ「朝からたっぷり野菜の朝ごはん」

１０月１９日（土）に、本校理科室で、母親委員会の活動である料理教室を開催しました。参加者は、８家庭で親子２０名です。

講師は、昨年度に引き続き**日新小学校の学校栄養士　古瀬和子先生**です。忙しい朝でも**手間がかからず**、**簡単**に**早く**できる、しかも**栄養のバランス**がとれるという欲張りな献立です。実際に料理を作り始めると、１時間ちょっとで、３品とも完成することができました。手軽にぱぱっとできるので、時間のない朝やスポ少前の補食などにもぴったりです。裏面にレシピをご紹介いたしますので、ぜひ、お試しを!

≪　料理教室の感想から　一部抜粋　≫

今日は、親子でとても貴重な体験ができました。ごはんの活用法は特に勉強になりました。お好み焼き風にしてしまうというのは、とてもよかったです。味もおいしかったです。野菜スープも具がたっぷり入ってとてもおいしく頂きました。(母)

わたしは、今日の料理のために家で野菜を切ったりして練習しました。そして、いろんな野菜を切ったり、皮をむいたりするのが上手にできました。(子)

フルーツヨーグルトがうまかったので、またこれを作りたいなと思いました。（子）

今日は、野菜がたっぷり食べられて、おなかもいっぱいになるメニューだったので、自宅でもどんどん作りたいと思います。（母）

お母さんと一緒に作れてとても楽しかった。自分で作ったスープ、とてもおいしかった。家でもお母さんと一緒に料理を作りたいと思いました。（子）

ごはんで作るお好み焼きは、簡単にでき、バリエーションもきくので、これからも子どもに作ってあげたいと思いました。野菜たっぷりの料理は「なかなか難しい…」と思っていましたが、簡単にできることが分かりました。(母)