

おやこ料理教室

【と ころ】 中標津町保健センター

【目 的】 ・親子で料理する楽しさを実感することで、日頃への実践へつなげる

・適切な食事のとり方を理解する

【対 象 者】 ①4～6 歳児とその保護者

【内 容】 ①講話「栄養の3つのはたらき」

調理実習 「中標津の恵みミートボール」「標津ミルクスープ」「野菜のカミカミサラダ」「フローズンスイカ」

【参加者の感想など】

- ・又、今後もやってほしい。母子共に食の勉強になったと思う。
- ・家でも作ってみようかと思いました。
- ・今年は子どものゲームがあったのでとてもよかったです。ありがとうございました。
- ・普段あんまり火を使わせた事がなかったのでとてもよい経験になりました。また次女が5歳くらいになったら参加したいです。

