

おやこ料理教室

【開催回数】 年2回

【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

②小学1～2年生

【内 容】 ①講話「栄養の3つのはたらきと3・2・1弁当法」

調理実習 「野菜のくるくる巻き」「ブロッコリーの白ごま和え」「人参のケチャチーズ和え」をお弁当に詰める

②講話「お料理をはじめる前に(身支度・材料の準備・調理器具の使い方・食器のもちかた・正しい手の洗い方)

調理実習 「ひじき入り椎茸シューマイ」「野菜のくるくる巻き」「ブロッコリーのチーズ焼き」お弁当に詰める

【参加者の感想など】

☆子どもたちの感想☆

- ・おいしかったです。
- ・ぜんぶたのしかったです。
- ・たのしかったです。おいしかったです。
- ・やさいまきが一番おいしかった。
- ・とつてもたのしくてまたきたいな、とおもいました。
- ・ぼくはきのこを2つともたべてびっくりした。



☆保護者の感想☆

- ・なかなか子どもと一緒に台所に立つ機会がなかったので、今日は一緒に料理ができてとても良かった。夏休み中また家で料理を子どもとしたいと思いました。
- ・楽しく子どもと料理ができて良かったです。野菜をおいしく食べられたので家でも作ってみたいと思います。
- ・学校の宿題の絵日記に書くことができるのでいい思い出になりました。とても楽しかったし、子ども達も喜んでいたので良かったです。
- ・久しぶりに子どもと料理をして楽しかったです。家でするとハラハラしてあまりさせなかったのが今後一緒に少しずつしたいと思います。
- ・苦手だった椎茸をまるごと食べる息子を見てうれしく思いました。どのレシピも簡単でおいしく家でもためしてみようと思いました。
- ・参加できて楽しかったです。ブロッコリー、くるくる巻き、家で作ろうと思います。おいしかったです。

