

メニュー

『げんきモリモリ★ お子様ランチ』

- ☆チキンライス
- ☆魚のムニエル
- ☆たこさんウインナー
- ☆ちぎってサラダ
- ☆冷やっこ
- ☆メロンクリームソーダ

夏休み子ども講座

子どもクッキング教室

日時：令和7年7月30日(水) 9:30～
場所：余子公民館 講習室・保育室
講師：食生活改善推進員の方々



食生活改善推進員の都田さんから、減塩の大切さや手の洗い方などを学びました。



豆腐が落ちない…

私に任せて!!



ポイント!

昆布でだしをとり、
手作りだししょう油



炊飯器で
チキンライス



魚の臭みをとったら、
ビニール袋に入れて、
衣をつけます



シャカシャカ

シャカシャカ



タコさんウインナーの中に
一匹だけカニさんが…



やったー! できた〜♪



食生活改善推進員の方々が調理の先生になってクッキング教室を行い、みんなが大好きなお子様ランチを作りました。減塩の大切さをクイズ形式で学びました。そこで今回は、昆布だしで割ってだししょう油を作りました。卵除去のマヨネーズと鳥取名産のらっきょうを使ったジャガイモソースをスズキのムニエルに添えたり、ムニエルの衣づけにビニール袋を利用したりなど工夫された献立でした。

上級生が下級生を手伝う場面がみられたり、やり方を教えたりしてみんなで協力し合っていました。一人ずつワンプレートに盛り付けをした後、チキンライスてっぺんに日の丸の旗をさしたら完成。ランチタイムは児童たちの笑顔であふれていました。