

## 「こども料理教室」(本渡振興会主催)

日 時：2021年8月4日(水)・5日(木)

9時30分～

場 所：本渡南コミュニティセンター 調理実習室(両日とも)

参加者：4日一児童17名(小学1年～小学5年)、先生2名、食改5名+2名

5日一児童16名(小学1年～小学5年)、先生2名、食改5名+2名

内 容：・館長挨拶

- ・食改から食についてのお話
- ・調理実習
- ・試食
- ・後片付け

### <内容詳細(4日・5日共通)>

#### ●南コミュニティセンターの館長より挨拶

#### ●食改から食についてのお話

\*朝食は元気のもと

\*毎日野菜を食べよう

野菜の模型で毎日しっかり摂るように説明

\*ジュースは飲み過ぎない

暑い夏、ジュース島の取り過ぎは「さとう」の取り過ぎにつながるので、水分補給には

麦茶などの糖分の少ないものを摂るように説明

#### ●調理実習

- ・夏野菜カレー、枝豆とコーンの卵スープ、フルーツ入りかんでん



### <8月4日の実習風景>



### <8月5日の実習風景>



## ●試食

公民館の和室で口の字の配置で、自分たちで作った夏野菜カレーの試食です。



## ●食べ終わったらみんなで後片付け

和室から調理室へ各自もって行き、食器を洗ってふきんで水分をふき取り、食器棚へ返却しました。そのあと、使用した調理室の床の清掃をして完了しました。



## <子どもたちの感想>

8月4日

- ・カレーを煮込むのが難しかったけど、うまくできて良かった。
- ・玉ねぎみじん切りは難しかったけどうまく出来た。
- ・玉ねぎを炒めるの大変だったが、食べたらいいしかった。
- ・カレーが作れてよかった。
- ・オクラが上手く切れてよかった。

8月5日

- ・おいしかった。
- ・じゃうずにできてよかった。
- ・人参をすりおろすのが疲れたがおいしかった。
- ・完食できた。
- ・玉ねぎを初めて切ったが上手く切れてよかった。
- ・楽しかった。
- ・カレーはオクラがおいしかった。スープはコーンと枝豆が入っておいしかった。
- ・すいかの甘かった。

## 食改としての感想、反省点

- ・学童保育で先生より事前に渡したレシピを学習していたため、切り方、役割分担が出来ていたのでスムーズに調理実習が出来た。
- ・全員完食、料理したことに満足した感想が多かった。
- ・食改での実習が事前に出来なかったため、初日はやや時間がかかった。事前学習は必要と思われる。
- ・寒天の沸騰時間が足りず、初日は固まりが不足した。