

「こども料理教室」(本渡南地区振興会主催)

日 時：2022 年 8 月 3 日 (水)・4 日 (木)

9 時 30 分～12 時 30 分

場 所：本渡南コミュニティセンター 会議室&調理実習室(両日とも)

参加者：3 日一児童 14 名(小学 1 年～小学 4 年)、先生 2 名、食改 7 名

4 日一児童 13 名(小学 1 年～小学 4 年)、先生 2 名、食改 8 名

内 容：・館長挨拶

・食改から食についてのお話「4つの食品群」について

＊食品サンプルを児童各自が持って、どの食品グループに入るかを体験する

・調理実習

・試食

★3日は、ケーブルテレビ「Do!?! ☆あまくさ☆」食改のテーマに使用する動画と写真を市役所職員の方に撮ってもらう。

<内容詳細(3日・4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

- ・食品をグループ分けし、各グループの働きなどの説明と児童が食品のグループ分けを体験。
- ・本日調理に使用する食材がどのグループに入るかを児童と一緒に考えて仕分けしていく。



●調理実習

- ・いろいろトッピングそうめん
- ・オクラの肉巻きフライ
- ・かんたんコーンスープ
- ・デザート(フルーツ・チョコヨーグルト)



●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＞

- ・自分で作ったので美味しかった
- ・そうめんがおいしかった
- ・ほとんどの子どもたちが美味しかったとの感想でした。
- ・おいしくてオクラの肉巻きフライ風を人からもらって6切れ食べた。（1人4切れ当て）

食改としての感想、反省点

- ・初日は、2日分の食材が入り、仕分けに時間がかかった。
- ・初日は講話中にも調理準備で、音が多少うるさかったかもしれない。
- ・調理作業の事前実習がなくて初日はバタバタした。
- ・初日は食器の準備、打ち合わせができてなくて、調理中にどの食器を使用するかでバタバタだった。
- ・二日目は、前日の反省をもとに実施できたのでスムーズに運ぶことができた。

