

平成30年度 活動推進事業活動報告

柏崎支部

公 益 第2回活動推進事業『作ってみよう！親子料理教室』

日 時 平成30年8月4日（土）9:30～13:00
5日（日）9:30～13:00

場 所 柏崎市民プラザ 調理室

参加者 30人（4日：親子9組18人、5日：親子6組12人）

内 容 子どもたちが楽しく調理をしながら栄養を考えてもらう動機づけとして、『栄養ワ
ンダー2018』小学生親子対象の料理教室を行いました。

夏野菜や地場産の郷土野菜活用した料理で電子レンジ・オーブンを使って、子どもでも簡単に出来るメニューを実際に作っていただきました。

MENU

主 食：トウモロコシの炊き込みごはん
主 菜：レンジチャーシュー
副 菜：夏野菜グリル
糸うりの三色ナムル
デザート：スパークリングゼリー



1人分栄養価

エネルギー 620kcal
蛋白質 23.8g
脂 質 15.2g
炭水化物 91g
塩 分 2.4g





効果・感想 栄養士から調理に入る前にデモンストレーションを実施して、使用する食材の確認や栄養などを説明しました。作業工程の多い献立内容でしたが、時間内に全員が完成出来ました。ほとんどの子どもたちが普段なら食べない野菜も、自分で調理したことで克服できたようでした。

栄養士からわかりやすく『栄養ワンダー2018』の説明をしたので、低学年の児童にも理解が出来たようです。親子が調理を通して栄養について考え、笑顔で楽しく過ごす教室ができました。