

# 1/5 坂城児童館で冬休みの料理教室が行われました

夏休み期間中、各児童館での料理教室を行いました。今回冬休みに合わせて坂城児童館に通っている児童を対象に坂城小学校の家庭科調理室をお借りして、町栄養士2名を講師に料理教室を開催しました。

今回は低学年の児童の成長に必要な1食分の食品を使って、3品の料理を作り、お昼に食べました。

5班に分かれて、児童館の職員さんに教えてもらいながら、慣れない包丁やコンロを使って焼いたりゆでたりして約1時間半ほどで料理ができました。

## 調理の様子



館長先生に教えてもらいながら



包丁上手に使えていますね



鮭のホイル包みに挑戦!! 具材をのせてたれをかけて...



盛り付けも自分たちで率先して



盛り付け~完成しました!! 低学年の児は完食できるかな?

各班の集合写真  
低学年の児童がほとんどで、  
各班に児童館職員の方々が  
入ってくださいました



※ ※H21年 学校給食実施基準 学校給食の標準食品構成表 参考  
今回の野菜量は120gで、低学年の児童に食べてほしい量(小学3年生、1食当たり93g)よりも多い分量でしたが、ほとんどの児童が残すことなく食べてくれました。使った野菜の中に苦手なものが入っていた児童も、他の野菜や好きな食材と共に食べて完食できました。3品ともそれぞれ異なる味付けで調理したため、塩分を抑えても最後までおいしく食べられたと思います。

自分たちの成長に必要な量を調理して食べることも勉強だと伝え、これからも食への関心をもって家庭での食べ方やお手伝いにつながればと思います。感想を書いてもらうと、硬い野菜を包丁で切るのが難しかったけど楽しかった、料理が好きだから楽しかった、砂糖の摂りすぎに気を付けたいなどの学んだことへの感想が多く、このことを忘れずに今後に活かしてほしいと思います。

# 坂城児童館 冬休み料理教室

2018年1月

## さけのみそマヨオイル焼き

やさしい量 15g 食塩相当量 0.7g

材料	6人分	
さけ	6切れ	① さけにこしょうをふっておく(少し) ② 玉ねぎはうすぎり、しめじは石づきをとり、ほぐしておく ばんのうねぎはこぐち切りにする ③ アルミホイルにあぶらをぬり、たまねぎ、さけ、しめじの じゅんにのせ、みそ、マヨネーズ、みりんをまぜたたれを うえからかける。 すきまがあかないようにしっかりつつむ ④ フライパンにしきつめ、少しの水を入れむし焼きにする (フライパンになければむしきをつかう) ⑤ 焼きあがったら食べる前にばんのうねぎをちらす
みそ	24g	
マヨネーズ	24g	
みりん	36ml	
玉ねぎ	90g	
しめじ	120g	
こしょう	少々	
サラダあぶら	6g	
ばんのうねぎ	12g	

## こまつなともやしのしおこんぶあえ

やさしい量 45g 食塩相当量 0.5g

材料	6人分	
こまつな	90g	① にんじんはせんぎり、こまつなは2cmのながさにきる、 にんじん、こまつな、もやしをゆでる (にんじんがやわらかくなったら、こまつな、もやしをいれて ゆでる) ② ゆでたやさいがさめたらかるくしぼりってボールにうつし しおこんぶとまぜる
もやし	150g	
にんじん	30g	
しおこんぶ	9g	

## はくさいとベーコンのミルクコンソメスープ

やさしい量 60g 食塩相当量 0.6g

材料	6人分	
はくさい	180g	① はくさい、ベーコンは1cmのはばに、たんざく切り、 ブロッコリーは1口台に分ける 分けたらおゆでゆでて、ざるにあげる ② なべに水を入れ、はくさい、ベーコンを入れ火にかける はくさいがやわらかくなったら、ぎゅうにゅう、コンソメ、 バター、こなチーズを入れ、ひとにたちさせる ③ さいごにゆでたブロッコリーを入れ、こしょうであじを ととのえる
ベーコンスライス	30g	
ブロッコリー	180g	
水	300ml	
ぎゅうにゅう	600ml	
コンソメキューブ	6g	
バター	12g	
こなチーズ	12g	
こしょう	少々	

### 〈栄養価計算〉

	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	脂質(g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当 量(g)	砂糖量 (g)	野菜量 (g)
ごはん(150g)	252	3.8	0.5	55.7	0.5	0	0	0
鮭の味噌マヨオイル 焼き	136	12.5	6.4	6.1	1.2	0.7	1.5	15
塩昆布和え	17	1.7	0.4	2.5	1.4	0.5	0	45
ミルクコンソメスープ	130	6.5	8.2	8.2	1.7	0.6	0	60
合計	535	24.5	15.5	72.5	4.8	1.8	1.5	120