

## 2小学校で親子の楽しい料理教室が行われました

保健センターでは毎年、小学校で親と子の楽しい料理教室を行っています。  
子どもの頃からの生活習慣が将来の生活習慣病の発症に大きく関係することから、食に関する知識や選択力を持ち、更には食事の用意も含めた実践力もつけ、生活習慣病の予防のために生涯にわたって健全な心と身体をつくる基礎づくりのために行っています。  
児童だけでなく、一緒に参加した保護者の方々にも今後役に立ててほしい内容もお伝えしています。

### <6月23日 坂城小学校>

坂城小学校では毎年、全学年対象に参加者を募集し料理教室を行っています。  
☆今年度は63名の方たちが参加し、1年生から6年生までの参加がありました。



上手な包丁使いです



包むの、こんな感じかな？



みんなで楽しく食べました



完成!!盛り付けもきれいに出来ました。

☆餃子は皮から作り、デザートも手作りしましたが、みんなで協力しお昼に間に合いました。食べ終わった後はみんなで少し学習しました。  
毎年の身長、体重の伸びを確認し、これからの成長に必要な栄養、自分たちの見えない体の中のこと、野菜の大切さなどについて知ることができました。



### <11月17日 村上小学校>

今年は5年全員で行いました。5年生とあって、落ち着いて調理から片づけまでスムーズにほとんど自分たちで出来ました。  
☆献立は茸の炊き込みご飯、唐揚げ、カレー人参、ブロッコリーの付け合わせ、さつま汁、ブラマンジェを作りました。



唐揚げ、楽しみ！気を付けてあげています。しっかり手順や分量確認して作っています。美味しそうに出来上がりました！

子どもたち(小学5年生)は成長のため、一日当たりの必要量が大人より多いのですが、内臓は大人のまだ半分程度です。そのため、塩分濃度を薄くしないと、塩分を捨てるのが大変になってしまいます。  
薄味で食べることで、からだの負担を減らすことができるため、鰹節でだしを取り味噌の分量も抑えて作りました。  
からだの学習をすることで、薄味で食べることの大切さを知ることができたという感想が出ました。  
毎日食べる食事だからこそ、この機会を使って普段食べている味付けを再認識してもらい、家庭での食事作りに取り入れていただきたいと思います。