

「炊飯器を使用した料理教室」について

私たち「特定非営利活動法人チーム学校給食&食育」は、学校給食に関係する方々や企業の協力を得て、子どもたちに料理を教え、食の面から自立を促す活動をしています。

子どもたちが料理を学ぶことは、子ども自らの手で自分の体を養う力を身に付けることにつながり、「食事の重要性」「栄養バランス」「感謝の心」「社会性」「食品を選ぶ力」「食文化」「思いやり」などが身につく、その効果は、はかり知れません。

しかし、保護者が留守の時に火事や怪我等の事故が起きては大変です。そこで私たちは、どの家庭にもある炊飯器とハサミを使用した料理を推進しています。

本日、お子さんが学んだ料理を確実にマスターし、家庭生活に活かせるよう、ご家庭でも繰り返し、お子さんに作らせてあげてください。

<本日実習した料理>

- ① ふりかけおにぎり・・・洗米、炊飯を学び、好みのふりかけをかけて、おにぎりを作りました。
- ② みそ汁ボール・・・みそとワカメ、ネギを混ぜて一食分のボール状にします。お湯を注ぐだけで、美味しいみそ汁の出来上がり！冷凍しておくこともできます。
- ③ ゆで卵・・・卵は総合栄養食品です。卵をよく洗い、ラップに包んで、お米と一緒に炊飯器に入れて炊くと、ご飯とゆで卵が同時に出来上がります。
- ④ ミニトマト
栄養バランスをよくするためには、野菜が必要です。今回は、ミニトマトを使いました。



<本日の食材をご提供をいただいた企業>

味噌：マルコメ株式会社

marukome
日本のあたたかさ、未来へ。

わかめ：理研ビタミン株式会社

理研ビタミン株式会社
「おいしさと健康」を皆様の食卓へ——For your healthy life

ゆかり：三島食品株式会社

mishima



特定非営利活動法人チーム学校給食&食育

〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町 29-31 清桜ハイツ 203 号

TEL:03-3461-0518 FAX:03-6809-0589

E-mail:team@school-lunch-support.jp URL:team.shokuiku.or.jp