

簡単朝ごはん料理教室

8月3日金曜日に川下中学校の調理室にて、昨年度に引き続き『簡単朝ごはん料理教室』を実施しました。講師は、川下・愛宕地区の食生活改善推進員の6名の方々です。今年度は、川下中学校地区家庭教育支援チーム「チームほっとちゃん」の一環として、本校の生徒・保護者だけでなく、校区内の小学生や保護者、地域住民の方など、たくさんの参加がありました。

司会進行は保体委員会、川下中学校の朝ごはん実態調査の報告は給食委員会の委員長・副委員長がそれぞれ行い、スムーズに料理教室がスタートしました。

～メニュー～

- ・くるくるサンド
- ・玉ねぎとトマトのスープ
- ・スムージー



調理実習中は、どの班も講師の先生にアドバイスを受けながら楽しく料理を作っていました。また、一部の班には川下中学校の先生も加わり、会話をはずませながら朝ごはんについて学んでいました。



包丁の扱いもだんだん上手になりました



先生も料理に奮闘中



完成したサンド・スープ・スムージー



片づけも協力し、あっという間に終了

最後は後片づけもきちんと行い、参加者はお土産にほっとちゃんが描かれた缶バッジを作って帰りました。

～料理教室参加者の感想～



- とても朝ごはんについて考えることができました。
- 楽しくて、朝ごはんにとってもよかったですと思います。意外とおいしく、手軽でした。
- 自分で作るごはんは、とても楽しいと思いました。次は、時間があるときに家で作りたいです。
- 毎朝忙しくてバランスのとれた朝食を作ることができていませんが、今回の参加で朝食の大事さを改めて感じる事ができました。簡単なバランスの良い朝食を教えていただいて本当にありがとうございました。
- 班の人と分担して調理することができました。スープは塩しか入れなかったけどおいしかったです。ハムとチーズのくるくるサンドが一番おいしかったです。またあったら参加したいです。



アンケート結果より25名中、25名が満足と回答！

レシピ大公開♪朝ごはんを作ってみよう♪

★くるくるサンド★ 6人分

材料：キャベツ（180g）、魚肉ソーセージ（3本）、食パン（6枚）、ケチャップ（大きじ3）

手順：①キャベツを千切りにする。

②ラップの上に食パンを置き、ケチャップをぬり、キャベツ、魚肉ソーセージの順にのせる。

③ラップを使ってクルリと巻いたら、両端をキュッとねじってとめ、600Wの電子レンジで30秒加熱する。

④あら熱がとれたら食べやすい大きさに切る。

他の具でもOK
・チーズ・卵
・ハム・ツナ
・アスパラガス
・にんじん等
デザート風に
・生クリーム
・フルーツ

★玉ねぎとトマトのスープ★ 6人分

材料：ベーコンスライス（3枚）、玉ねぎ（1玉と1/2）、トマト（3個）、オリーブオイル（大きじ3）、水（900ml）、パセリみじん切り（適量）

手順：①ベーコンは細切り、玉ねぎは薄切り、トマトは角切りにする。

②鍋に水を入れて沸騰させ、ベーコン・玉ねぎ・トマトを入れて煮る。

③調味し、パセリを散らす。



★スムージー★ 6人分

材料：牛乳（600cc）、パン缶（2枚）、バナナ（4本）、小松菜（180g）、レモン汁（大きじ2）

手順：①小松菜は根元を除いてから洗って水けをきり、3～4cm長さに切る。

②ミキサーに全材料を入れて、なめらかになるまで攪拌する。

※好みで果物や野菜を冷凍しておく、夏にぴったりのスムージーになります。



参加者は最後に缶バッジ作りを体験し、記念に持って帰りました！ほっとちゃんと料理教室で作ったメニューが描かれています。この体験を忘れず、朝ごはんを大切にしたいと思います。