

夏休み親子料理教室

目的 親子で料理をすることでコミュニケーションを図り、食育を学ぶ。

対象 市内在住の小学生の親子(18名)

講師 NPO法人 食育の会 おむすびころりん

日程

回	月 日	時 間	内 容	参加人数
1	8月3日(土)	10:00 ～ 13:00	スパイスで本格キーマカレーを作る。 食育のお話	18名 (8組)

ま と め

カレールーを使わずにスパイスで作る「本格キーマカレー」と「野菜サラダ」を作りました。

子どもを主役にするサポート法を教わったり、1台の調理台に講師2人がつき、子ども自身に玉ねぎを切ってもらうことで野菜の切り方を基礎から学ぶことができました。

また、カレーを煮込んでいる間に講師の方から、カレールーには沢山の油が入っていて、油をとり過ぎる食生活を送っていると、血管がつまりやすくなるリスクもあると話を伺いました。

「スパイスを使っただけの料理は美味しかった。」「親子で一緒に料理を覚えられて楽しかった。」「5感に刺激があり楽しく満足であった。」などの感想が多く寄せられ、更には講師である食育活動を行っている団体にも興味を持ってもらうことができ、食育の大切さも学んでもらうことが出来ました。

