

1年生 食育講座

2017.12.14

① 講義

まずは食事において気をつけることの講義を受けました。朝ごはんの大切さや、栄養表示の見方などを学びました。菓子パン1つと、主食・副菜などを含めたご飯の1食分はだいたい同じカロリーだそうです！



② 調理説明

これから作る料理を目の前で実際に調理しながら説明してくださいました。上手に作れるかな？



③ 実習

さて、実際に調理に入ります。まずはしっかりと手を洗い、役割分担をしてから調理開始です。



④ 食事

予想に反して(?) みんなスムーズに4種類の料理を完成させることができました。『おいしい!』と

いう感想がいろんなところから聞こえてきました。



メニュー

- ・ごはん
- ・レタスとツナのスクランブルエッグ
- ・小松菜の昆布和え
- ・豆腐のおみそ汁
- ・簡単大学芋



⑤ 片付け

最後は使った道具や食器をキレイに洗って片付けます。料理や洗いもの、これからおうちでもお手伝いできそうです！

