

飯山北小学校の 親子料理教室が開催されました

飯山北小学校PTA主催の親子料理教室が7月20日・26日に行われました。

実習テーマ
「学校給食で人気の料理に挑戦しよう！」

フルーツ白玉

飯山の桃と丸亀産のブルーベリーを使っています！白玉には、水でなく牛乳を使い、カルシウムアップ！

ツナごはん

忙しい朝も、すぐにできるスピード料理！
黄色の食べ物(ごはん)
赤色の食べ物(ツナ)
緑の食べ物(ねぎ)←(ちょっと少ないけど...)
3つの色の食べ物がお茶碗1つでとれます。
朝ごはんは、しっかり食べましょう。

ひじきのマリネ

ひじきを、サラダにするとあら！不思議。苦手な人もひじきが好きになります。

ささみの レモンソースがらめ

給食試食会でも、大好評です。ささみを白身魚にかえてもOK！冷めてもおいしいので、お弁当にも、ぴったりです。

調理開始



味見でパクっ！
ん～おいしいよ



ちょっと怖いけど揚げ物に挑戦したり、包丁で野菜や果物を切ったり子どもたちは真剣に調理実習に取り組んでいました。保護者の方も家庭とは違う子どもの一面を見ることが出来たのではないのでしょうか。実習後の試食会は、もちろん大好評でした

ささみを揚げています☆

