

Let's
食育

クッキング教室



夏休みの学校給食課事業『Let's 食育 クッキング教室』をご紹介します。
毎年「お弁当作り」や「かんたん朝ごはん」、「かんたんな和食」などのテーマを
決めて、食育の話や料理の基本を学びながら、親子で楽しく料理に挑戦します。

栄養士による食育の話から
実習スタート！和食の配膳
と食事のマナーについて学
びます。



調味料コーナーでは、大
さじ、小さじを使って、
調味料を量ります。



調理員から包丁の持ち方
やお米のとぎ方の手本を
見せてもらいます。



昭島産の
野菜も
使います！



切り方を教わ
りながら、野菜
を切っています。

班の人と協力し
ながら、楽しく
作っています。



きれいに食べた後は、使った
食器を洗って、最後まできち
んと片付けをします。



料理が完成しました！



梅ごはん・焼き魚・かぼちゃの煮物
ごまみそ和え・すまし汁・すいか



今年度のLet's 食育クッキング教室の開催は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となってしまいました。そこでクッキング教室の代わりとして、「夏休みに自分で料理を作ってみよう！」をテーマに小学生用・中学生用と2種類のレシピをまとめ、学校に配布しました。