

子どもの健康を考える会

平成 30 年 9 月 8 日(土)筑前町の小中学校の「母と女教師の会」主催で三輪小学校の調理室にて親子で「歯によいレシピ」を作りました。



「小松菜とレーズンとコーンの蒸しパン」



「セロリとじゃこのふりかけ」



包丁を使ったことがない子がセロリのみじん切りに挑戦したりと盛り上がり、蒸しパンがうまくふくれた所やふくれなかった所も美味しくいただくことができました。



～参加者の感想～

子ども

- ・セロリはおいしくないイメージだけどパクパク食べれました。蒸しパンもふりかけおにぎりも何個でも食べれました。蒸しパンのほうは、野菜が嫌いな妹も食べれそうなので家でも作ってみます。
- ・炒めたり、レンジを使ったりしてきれいにできて良かった。蒸しパンを作る時、ふんわり混ぜるのが少し難しかった。美味しく作れて良かった。片付けもうまく行って良かった。包丁は持ちにくかった。また来たいです。
- ・じゃこは嫌いだったけどおいしかったです。野菜を切ったことが楽しかったです。
- ・ふりかけを炒めるのが楽しかったです。これなら家でも作れると思いました。

お母さん

- ・セロリのフリカケがとても美味しかったです。ごま油と炒めた時、いい香りがして食欲をそそりました。蒸しパンも美味しかったです。アレンジしてみます。
- ・子供たちは野菜が苦手ですが、このメニューなら食べられるかも！と思いました。ぜひ作ってみたいと思います。
- ・短時間で2品、栄養たっぷりの料理！ふりかけはたくさん作って保存いつでも食べれるようにしたいと思いました。

～短い時間でしたが、子ども達がすすんでいろいろな事に挑戦して楽しい時間を過ごせました～