



小学校給食体験講座



小学校入学前の保護者の皆さんに、小学校を「食」の観点から知ってもらうため、給食の調理実演・試食を行う「小学校給食体験講座」を開催しました。武蔵野市の学校給食に関する様々な体験を通して、「食」について学びました。家族で囲む食卓を楽しくするための、時短・簡単なレシピや野菜嫌いのお子さんもおいしく食べられるレシピも紹介しました。

共催：武蔵野市子ども政策課、武蔵野市教育委員会
一般財団法人武蔵野市給食・食育振興財団

開催概要

第1回

日時：平成27年9月11日（金） 10:30～13:00

第2回

日時：平成27年10月15日（木） 10:30～13:00

会場：北町調理場



◇調理場見学



北町調理場の2階から、1階の調理場の様子を見学。カレーの玉ねぎルーを大きな釜に入れてかき混ぜたり、ボイル野菜をクラス別に量りながら、食缶に入れていく様子を見ていただきました。



◇調理実演（玉ねぎルー&カレールーのつくりかた）



生の玉ねぎ（右）と、電子レンジにかけた後（左）の玉ねぎ。
色の変化がわかるでしょうか？



電子レンジで予め加熱してから、火にかければ、飴色玉ねぎも短い時間で作れます。市販のカレールーを使うときも、これを加えれば、ひと味違います



ほら、火にかけてから5分程度で、飴色玉ねぎの出来上がり



小麦粉とバター、カレー粉を加えて、カレールーの出来上がりです

◇調理実演（チリソースとそのアレンジ）



鶏ガラスープは、鶏手羽で簡単に。
スープをとった手羽も使いまわしましょう。
冷やごはんと、スープ・手羽を入れて、参鶏湯風の雑炊は、寒い季節にピッタリ



海老は下処理の手間を少しかければ、魚介の臭みが取れます。
冷凍エビやシーフードミックスを使う時も同じです。
魚介の臭みをとって、魚嫌いの子どもにもおいしく食べてもらいたい！
ここでは下処理した海老を油で揚げて、エビのチリソースを作っています。
家庭では、お湯の中に、少しの塩と油を入れて海老を茹でてよいのです

定番 エビチリソース



子どもの苦手代表のピーマン・なす。油で揚げて（茹でて）から、炒めれば、食べてくれるかな。ピーマンの苦みの元、白い部分は取り除いて！

ご飯の上に薄焼き卵をのせて、チリソースで天津丼



スープをとった鶏手羽を割いて、棒棒鶏。胡麻ドレッシングでどうぞ

豆腐にチリソースをかけて。冷奴でも湯豆腐でも



子どもの大好きな鶏のから揚げ。チリソースをかけて、味に変化を



子どもが小さいときは、豆板醤は入れずにチリソースを作って。大人は後から豆板醤を混ぜて楽しみましょう。少しでも炒めて作ると、香りがよくなりますよ。

◇給食体験



給食は、子どもたちに大人気のカレーライス、ボイル野菜、キャベツと福神漬けのソテー、牛乳。

今回は9月も10月もカレーライスを中心としたメニューでした。



今日は、保護者の皆様に
「懐かしの給食当番」をして
いただきました



みんなそろって、
いただきま〜す！

中華の定番デザー
ト、杏仁豆腐



小学校に入るまでに、
色々な食材・食品を子ども
たちに体験させてください。
大人がおいしそうに食べると、
子どもも口にします



小学校に入ってから
の学校給食への疑問・質問・不安感。
たくさんの質問がありました。
少しでもお役にたちましたか。



給食・食育振興財団（上 左側：事務局長）と、市役所子ども政策課（下：子ども政策課長）が協力して、今回の事業を行いました。
第2弾、次回もどうぞ楽しみに！