

平成29年度 活動推進事業活動報告

支部・職域事業部名： 柏崎支部

公益1 第2回活動推進事業 親子お料理教室
実施日時 平成29年8月6日(日) 9:30 ~ 13:00
実施場所 柏崎市市民プラザ 2F 調理室
参加者人数 親子 28名

実施内容 夏休みの期間に親子で簡単にできるお料理を紹介し実施しました。

実施 メニュー

主食 枝豆ごはん

主菜 魚のハーブ焼き

副菜 夕顔のきんぴら

カラフルピーマンの塩昆布和え

車麩のピカタ

デザート スイカのゼリー

栄養価

エネルギー 658kcal

たんぱく質 26.2g

脂質 18.2g

炭水化物 93.9g

塩分 2.1g



地場産の魚 鯛と夕顔を活用し 好き嫌い克服メニューとしてピーマンを使用しました。

電子レンジやオーブンを活用して子供にも簡単に出来る方法で実施しました。

栄養バランスについて 主食・主菜・副菜をそろえる事や3:1:2のバランスお弁当方法

を活用した、適正量摂取を伝えました。

また 栄養ワンダー2017 のイベントとコラボレーションして『栄養の日』についてもご紹介
できました。

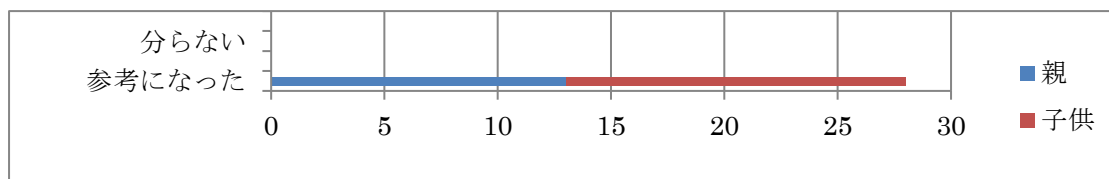


感想 夏休み期間を利用したことで、親子の食育と夏休みの課題提供ができた。

参加されて親御さんも子供の一生懸命にお料理する姿と自ら進んで作業に取り組む
姿勢に感動されていました。今回『栄養ワンダー2017』のイベントにも参加出来
栄養士や栄養についての啓発に繋がる活動の1歩になったと思いました。

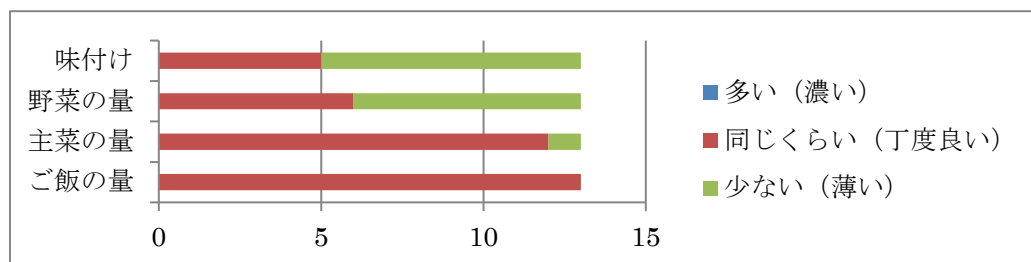
アンケートも実施報告（参加保護者 13 人 参加子供 15 人 計 28 名）

1 実施内容は参考になりましたか？

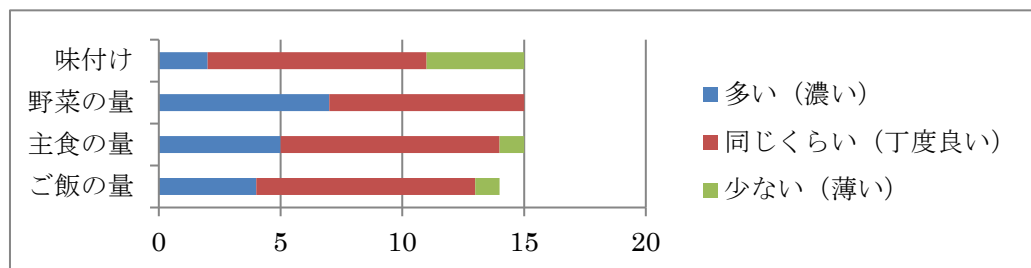


2 試食して普段の食事と比べてどのように感じましたか？

親(保護者)



子供



3 今後どのような企画を希望しますか？

親(保護者)

- * 保存食 * デザート教室 * お弁当作り * 親子で参加できる企画
- * 季節の食べ物を使ったお菓子作り * 季節の野菜を使った季節ごとのお料理
- * お正月のおせち料理 * 普段使用しないような珍しい食材を使ったお料理

子供

- * お菓子作り * 肉料理 * 健康クッキー * いろいろなゼリー * 普段のご飯を作る
- * コロッケを作る

4 ご意見ご感想

親(保護者)

- * 野菜が沢山で食べごたえがあった。あっさりしていて良かった。
- * とても勉強になった、彩りよく見た目にも良かった。作業手順も教え方も分かり易かった。
- * 子供がやりたがる事が嬉しかった。 * 夏野菜を使って簡単に料理が出来て楽しかった。
- * お弁当は冷凍食品に頼りがちだったが、旬の野菜を使ったおかずを教えて頂き参考になった。
- * 子供と一緒に作業が出来て良かった。 * 子供も楽しくできるメニューだった ピーマンやハーブに苦戦していた

子供

- * 季節の野菜を使って料理することがとても新鮮だった。楽しかった。 * お弁当の料理も参考になった。
- * 枝豆を剥いて飛ばすのが楽しかった。夕顔が美味しかった。 * スイカゼリーが美味しかった。
- * 少し大人向けの野菜が多かったので 子供も美味しく食べられる野菜がよかった。
- * 美味しいご飯の作り方を教えてくれて、有難うございました。お家でも作ってみたいです。