

7月18日(土)デモンストレーション型料理教室(保護者)

朝ごはん欠食ゼロプロジェクト①



朝ごはん欠食ゼロプロジェクト第一弾として、新型コロナウイルス等を考慮したデモンストレーション型料理教室を行いました。簡単朝ごはんレシピに加えて、今回は免疫力アップにも注目しました。



校長先生、助手をお願いします！！



講師は、料理研究家の佐藤 彰子先生。ユーモアあふれるお話、身近な食材を使ったアレンジメニューをご紹介いただきました。



糸島産の夏野菜ピクルス、みそ玉を作りの体験を行いました。実際に自分で作ったり、食べたりはできませんでしたが、食の知識が増え、楽しい時間となりました。

参加者の感想(保護者)

- ・朝、子どもがみそ汁を飲みたいということが多くなったので、みそ玉作ってみたいと思いました。
- ・彩りきれいなピクルスを見るだけでも楽しい気分になりました。ありがとうございました。
- ・講師の先生がとても素敵でした。アレンジメニューなどを聞いて、すぐに活用できそうです。
- ・ピクルスを初めて作りました。自宅でもどんどん取り入れて、野菜をたくさん食べようと思いました。準備から、楽しい会話、とても楽しい時間をありがとうございました。