

8月4日（火）デモンストレーション型料理教室 2回目

朝ごはん欠食ゼロプロジェクト②



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2回目を行いました。栄養教諭による朝ごはんの大切さの講話，簡単朝ごはんレシピを3品紹介しました。その後，旬の魚について学び実際にさばく体験を行いました。



感染症対策のため、手元を大きな画面に映ししました。

講師は、魚のプロ仲卸 竹島先生と料理研究家 佐藤 彰子先生。魚のさばき方から、おいしい食べ方，子どもたちを魚好きにするポイントなどたくさんの学びがありました。



あじは、今が旬です。刺身でも食べられる新鮮なあじですよ！



たくさんの野菜と一緒に旬の魚を食べれば、免疫力アップ！！

実際に、あじをさばいてみると、「難しい…でも楽しい！」との声があちこちで挙がりました。さばいたあじは、感染症予防のためその場で食べず，ソテーまでしてお持ち帰りしました。

参加者の感想（保護者）

- 手軽に作れる朝食レシピ，朝食だけでなく普通に時間がないときでも活用できそうです。魚をさばくことも普段なかなかできず今日はとても勉強になりました。
- 自分でさばくと，いつもの魚料理より愛情がこもっている感じがします。「子どもと一緒にさばいて料理する」今年の夏休みの課題にして，魚料理へのハードルを下げたいと思います。
- こんな状況の中ですが，デモンストレーション型料理教室がとても楽しくためになりました。ありがとうございます。新型コロナウイルスが落ち着いたら，親子料理教室もぜひ開催してほしいです。