

# 朝食の内容をもっと豊かにするための「夏休み親子料理教室」

## ～学校給食を活用した朝食メニュー～

常滑市栄養教諭・学校栄養職員

毎年、夏休みを実施している親子料理教室について紹介します。



常滑市学校給食  
食育推進マスコット  
とこめちゃん

### 1 目的

- ①学校給食を活用した朝食メニューを提案し、手軽に朝食に野菜が取り入れられることを知らせ、朝食の内容が充実するよう図る。
- ②親子で一緒に調理することで、食を楽しみ関心をもつ機会とする。



テーマ：「学校給食を活用した“パワーアップ朝ごはん”」

### 2 実施したメニュー

野菜を使って簡単に作れる学校給食の献立を取り入れ、巻いたりこねたり親子で楽しく作れる内容を考えています。



- H25年度
- ・バラの花寿司
  - ・おから団子汁
  - ・さばのあかもく入り  
塩こうじ焼き
  - ・たくあん和え
  - ・手作りプルプルゼリー



- H26年度
- ・あなごちらし寿司
  - ・呉汁
  - ・まぐろのいちじく  
ソースがらめ
  - ・コーンとポテトのサラダ
  - ・ゴーヤケーキ



- H27年度
- ・野菜たっぷりドライカレー
  - ・トマトと卵のスープ
  - ・あげピザ
  - ・ひじきのサラダ
  - ・豆腐白玉のフルーツポンチ



- H28年度
- ・おから DE ポンデケーショ
  - ・簡単スピードスープ
  - ・チーズのふんわりキッシュ
  - ・手作りチキンハム
  - ・野菜のマリネ
  - ・ブラマンジェのいちじく添え

### 3 当日の様子



子どもたちは、手順を聞きながら積極的に料理に励んでいます。



参加された方の感想です。

子供はとても喜んでいました。  
夏にとってもよい企画だと思います。今後も是非続けて行ってほしいです。

調理後の会食では、「おいしい！」という言葉や、家庭の食事についての会話であふれています。



### 4 最後に

今年度の料理教室終了後のアンケートでは、全ての家庭が“家でもう一度作りたい料理がある”という項目にチェックをしていました。野菜を使った料理も簡単に作れること、朝からおいしく食べられることを親子で実感されています。今後も家庭の参考となるようなメニューを考え朝食の内容が充実していくようはたらきかけていきたいと思ひます。