




上宇部小 実践⑧	学校保健安全委員会 料理教室「野菜たっぷりの適塩を考えた簡単朝ごはん」		
実施日時	10月8日(火) 10時～12時	実施場所	家庭科 調理室
対象	保護者	指導者	野菜ソムリエ・養護教諭・栄養教諭
視点	・食事の重要性 ・感謝の心 ・心身の健康 ・社会性 ・食文化 ・食品を選択する能力		
ねらい	野菜ソムリエの話を聞き、野菜たっぷりの適塩を考えた簡単朝ごはんを調理することで、適塩と野菜の大切さの知識と実践力を育てる。		
内容	<ul style="list-style-type: none"> ○ 野菜ソムリエ 西川満希子先生のお話を聞く。 ○ 調理実習の内容、注意点について実際に見て理解する。 ○ 班ごとに調理を行い、みそ汁の塩分濃度を測定する。 <p style="text-align: center;">【メニュー】</p> <p style="text-align: center;">ごはん、ツナと野菜のみそ汁、レタスのさっと煮、カレー風味のきのこふりかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 家庭のみそ汁の塩分と比較しながら試食する。 (0.4%1班、0.6%2班、0.7%2班) ○ 感想を発表する。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>		
保護者の感想	<ul style="list-style-type: none"> ○ 簡単にできたので、家でも作りたい。 ○ みそ汁に卵を入れたら味がマイルドになっておいしくてびっくりしました。 ○ いろいろ教えていただいたので、将来子どもが受験生になった時生かしていきたい。 ○ シーキチンのだしが効いているので薄味でもおいしい。 ○ 家でみそ汁を作ると子どもが喜んで食べてくれて、「また作って。」とお願いされた。 ○ みんなで一緒に作ってとても楽しかった。 		
成果と課題	<ul style="list-style-type: none"> ○ 講義だけよりは実際に体験することで家庭での食生活に生かせると感じた。 ○ 保護者の関心が低いため出席者が集まらない現状がある。 		