

クリスマス親子料理教室を開催

平成28年12月17日（土）、熊本市母子寡婦福祉連合会との共催でクリスマス親子料理教室を熊本市母子・父子福祉センターの2階調理室で催しました。当日は、子ども12名、大人12名と栄養士会員5名が参加して楽しく調理をしました。



始めに、熊本市地域事業部の管理栄養士による、「早ね早おき、朝ごはん」の講話です。子どもたちに、「早ね早おき」をして、しっかり朝ごはんを食べると「元気パワーがいっぱいになる」という内容でお話をしました。



その後、「手洗い」についての話をし手洗いの必要性を伝えました。講話をしている間、子どもたちは真剣に話を聞き、時には大きな声で返事をしてくれました。とても元気いっぱいな様子でした。

講話の次は、お楽しみの調理実習です。

今回のメニューは、エビとイカのクリームパスタ

タンドリーチキン

簡単☆リースサラダ

コンソメスープ

クリスマスケーキ です。



クリスマスらしく、リースサラダは、ハムやチーズを星型の型抜きして飾ります。上手に星型が出来ている子どもやちょっと形が崩れてしまった子どもと様々です。ポテトサラダでドーナツを作り、レタスなどの野菜で飾り付けをします。真剣な表情で一つ一つきれいに盛り付けをしている姿が印象的でした。きれいなリースサラダが出来上がりました

毎年、参加している子どもたちが一番楽しんでいるのが、ケーキ作りです。今年もスポンジケーキにホイップクリームやいちごやキウイフルーツなどの果物を使ったオリジナルのケーキが出来上がりました。



料理が済んだらよいよ試食。「いただきます」の挨拶をしておなかいっぱいいただきました。子どもたちは、パスタやチキンを口いっぱい入れて食べていました。どれもとても美味しくできていました。

食べ終わったら後片付けです。皿を丁寧に洗ってくれます。「お料理は好きですか」と尋ねると「はい。好き!」と返事があります。ちゃんと家でもお手伝いが出来ているようです。

今年は、地震の影響で会場が変更になりました。いつも利用していたところと違い、調理台は4台と少なかったのですが、グループごとに分かれて楽しく、料理をすることができました。子どもたちは元気いっぱい子供たちから「元気パワー」をもらいました。

また、来年のクリスマスも楽しみしてくれています。次回は、どんなメニューになるか・・・私たち栄養士も子どもたちと一緒に料理することを楽しみにしています。

参加して下さった皆さま、ありがとうございました。お世話くださった母子会の皆さまにも感謝しています。
