

ぜひ一度、参加してみませんか？

ヘルシークッキング教室



毎年夏休みに実施している、保護者対象のヘルシークッキング教室が今年で4回目を迎えます。市内各小・中学校の栄養士が中心となり、その年のテーマに沿って、給食で実施している献立を保護者の方々と一緒に調理していきます。過去3年分のテーマは下記の通りです。

第1回「食物せんい」



- ・ターメリックライス
- ・チリコンカーネ
- ・ひじきのマリネ
- ・ポテトポタージュ
- ・黒ごまスコーン

第2回「カルシウム」



- ・ごはん
- ・手作りふりかけ
- ・小あじの南蛮漬け
- ・粉ふきいも
- ・豆腐団子汁
- ・かぼちゃプリン

第3回「鉄」



- ・あさりのカレーピラフ
- ・ししゃものごま焼き
- ・ひじきのサラダ
- ・トマトと卵のスープ
- ・フルーツミルクゼリー



どれも好評で、おいしくできました。
参加した方々からは「家でもぜひつくってみたい♪」
「また参加したい!」と、うれしい声をいただいています。

毎年好評のヘルシークッキング教室、今年も開催いたします!!

- (日 時) 平成24年 8月3日 (金)
(場 所) アビスタ及び湖北地区公民館
(献 立) テーマ「子どもが喜ぶ 野菜たっぷりメニュー」
- ・トマトライス
 - ・ごぼうサラダ
 - ・野菜スープ
 - ・きな粉大豆
 - ・グレープフルーツゼリー

※ 募集人数まで、まだ若干の空きがありますので、7月11日(水)まで追加募集を行います。申し込みは教育委員会学校給食担当まで、電話またはFAXでお申し込みください。申込書につきましては、我孫子市のホームページの <らす>健康>食育のページにあります。詳しい案内も掲載してありますので、ぜひご覧ください♪