



(^_^) ♪ 食育関係団体の取材に行ってきました。

団体名 : 特定非営利活動法人消費者協会宝塚

日 時 : 令和元年8月26日(月)
10時~12時30分頃

場 所 : ピピアめふ1 4階キッチンスタジオ

参加人数: 25名

内 容 : 調理教室

テーマ : 夏休みこども消費者教室



【本日のメニュー】

春巻き・サラダ・中華風サラダ

米とほとんどの野菜は、西谷地域で収穫されたもので、地産地消を意識されていました。

≪取材日記≫

子どもだけが参加する調理実習。

初めて包丁を持つ子は緊張気味・・・。普段からお手伝いしている子どもは、慣れた手つきでトントントン。たくさんのかたを体験して学ぶ、楽しい食育講座でした。

■説明の様子



調理を始める前に、講師の先生から説明。



身を乗り出して、みんな真剣に聞いていました。

★豆知識

【ニンジン】今のニンジンは、昔のように皮と身の間にはあくがないので、皮はむかなくてよい

【ピーマン】「わた」や「種」には栄養が含まれているので、取り除く必要はない

💡 皮や種を捨てなくていいってことは、環境にも優しいですね

【キュウリ】昔は両端を落とし、切り口をこすり合わせてあくを取っていたが、今はあくがないので行う必要がない。





人参、キュウリ、ピーマン、干しいたけ・・・
全て千切りにしなければなりません。
みんなで手分けして、頑張っています。



安定の悪いピーマンを切るときは
先生が横からそっとサポート(^_-)-☆
上手に切るコツを優しく丁寧に教えて
もらいます。



←踏み台に乗れば、硬いニンジンでもへっちゃら
(*^^)v 上から力を加えて上手に切れちゃいます。



↑↑
春巻きの皮に具をのせて、包みます。
どれも上手に包めていますね(*^^)v



←包んだ春巻きを油の中へ・・・
熱いから、やけどしないように、鍋に沿っ
て、そ〜っと入れてね！

■さぁ！実食

みんなで作って食べると、苦手な
ピーマンや人参だって、おいしく
食べていました(^_-)-☆

