

第3回 子育て広場 研修だより

早秋の候、会員の皆様には日頃よりPTA活動にご協力頂き、誠にありがとうございます。
7月22日(土)、第3回 子育て広場では、松村 美沙 さん を講師にお招きし、『夏休み親子料理教室』を、開催いたしました。

親子でコミュニケーションをとりながら、無事に開催できましたこと、研修委員一同心よりお礼申し上げます。

★ メニュー ★

- *ツナときゅうりのぶっかけそうめん
- *枝豆のチーズスティック
- *噴水フルーツポンチ



★ 参加者 ★

保護者 : 12名
児童 : 14名
幼児 : 1名




アンケート結果

Q1 親子料理教室はどうでしたか？	保護者	児童
① とても楽しかった	92%	100%
② 楽しかった	8%	
③ ふつう		
④ 楽しくなかった		

Q2 親子での参加はどうでしたか？	保護者	児童
① よかった	100%	92%
② ふつう		8%
③ よくなかった		

Q3 メニューはどうでしたか？	保護者	児童
① よかった	92%	92%
② ふつう	8%	8%
③ よくなかった		



次ページへ続く

ご意見・ご感想

<保護者>

- ・ゆっくり親子で作ることがなく、楽しく参加できました。
- ・お弁当のおかずにできそうなので、子供のお弁当に入りたいです。
- ・なかなか包丁や調理させてあげられないので、いい経験になりました。
- ・夏らしいメニューで、作りやすかった。
- ・楽しく子供が料理しているのを見て、家でも一緒にやりたいと思います。
- ・家のコンロがIHなので、ガスでの料理を見せてあげられて良かったです。
- ・「楽しー！」子供の声が聞きました♥

<児童>

- ・包丁初めて触ってちょっと怖かった。
- ・噴水がすごく盛り上がった。
- ・餃子の皮の中身変えて作ってみたい。
- ・お友達と作って食べれてよかった。
- ・また参加したい。

★ 次回 メニュー リクエスト ★

ちらし寿司
みそ汁
酢の物
卵焼き
あっさりパスタ
カレーライス
チョコのお菓子
マシュマロを使ったお菓子
レモネード



☆松村講師(管理栄養士)による歯についてのお話☆

歯はカルシウムでできていますので、カルシウムが含まれた食品を食べるようにしましょう。牛乳やヨーグルト、チーズといった乳製品に多く含まれています。また、大豆や、納豆、厚揚げ、油揚げといった大豆製品、ひじきや小魚にも多く含まれますので、積極的に食べるようにしてください。

他にはビタミンAは歯のエナメル質をつくります。レバー、卵、うなぎ、にんじんやパセリといった緑黄色野菜に含まれます。

ビタミンCは歯の象牙質を強くします。こちらもブロッコリー、ピーマンなどの緑黄色野菜に含まれます。

ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。ビタミンDは魚類やきのこ類に多く含まれます。また、太陽の光を浴びるだけでも体内で生成することができます。



コンロの修理が間に合わずご迷惑おかけしました。ハンドソープを忘れる不手際もあり、重ねてお詫び申し上げます。

暑い中『親子料理教室』にご参加頂いた皆様、誠にありがとうございました。

次ページにレシピを載せさせていただきますので、各御家庭でお試し頂けたらと思います。