

PTA第2回茶話会&ミニ食育研修会を行いました

父母と教師の会・保健部

11月29日(水)、11名の保護者の皆様に参加頂き、ヘルシーおやつを作って茶話会を行いました。

給食用デザートメニューのレシピから、「マカロニあべかわ」「田作りのアーモンドあえ」「野菜蒸しパン」「スイートポテト」の4品を、3グループに分かれて作りました。作ったおやつを試食し合い、楽しく美味しいひとときを過ごしました。



「マカロニあべかわ」

柔らかめにゆでたマカロニに、きな粉と砂糖をまぶします。色々な形のマカロニで作ると、子どもも大喜びです。



「田作りのアーモンドあえ」

ごまめをレンジにかけてパリッとさせ、煮立てたれとスライスアーモンドをからめます。噛む力が付き、カルシウムもたっぷりです。



「蒸しパン」

ホットケーキミックスを使います。にんじん、さつまいもの色がきれい。チーズを加えて美味しさアップ。季節の野菜や甘く煮たりんごを入れても美味しいです。



「スイートポテト」

人気の常連デザート。裏ごしをしないで作ります。さつまいものビタミンCは加熱しても壊れにくく、栄養価もばっちりです。

試食の後には、栄養士との懇談を行いました。

「おやつと上手につき合うための3つのポイント」について栄養士が資料を提供しながら説明しました。

その後は、保護者の方から家でのおやつの撮り方や食べ方について質問が出され、情報交換を行いました。



「お菓子の袋に栄養表示が記載されています。参考にしてみましよう。」



参加された保護者の方から、「簡単に美味しく作ることができて、参考になった。」

「アレンジできるメニューが多かったので、家でも作ってみようと思った。」

「休日に子どもと一緒に作って楽しく食べてみようと思った。」

などの感想が寄せられました。

