

りょうりきょうしつ

1年

土佐町食生活改善推進協議会（町栄養士の今野さんとヘルスマイト・食生活改善推進員の西村さんと窪内さん）による料理教室がありました。

「米粉のおやつ・おやき作り、食べ物のお話・3つの栄養群、紙芝居・たばこの煙はこわい」



お米の粉で、
おやきを作
ります。



① 米粉を練った生地を丸めて、色紙の大きさに合わせて丸く伸ばす。

やわらかいと
もったけど、
力
があるなあ。



② 伸ばした生地にようかんと蒸かしたさつまいもをのせ、はしから生地で包む。



③ フライパンで、油と水で蒸し焼きにする。



子どもたちは、上
手に作ったね。
両面をひっくり
返して、こんがりと
焼くとおいしいよ。



④ 食べ物の話 ・食品の栄養について・

「みんなの体は、食べ物からつくられています。」

- ・赤のグループ—血や肉になる
 - ・魚、肉、豆腐、卵、乳製品
- ・黄のグループ—熱や力になる
 - ・ご飯、パン、麺、芋、砂糖、油
- ・緑のグループ—体の調子を整える
 - ・野菜、キノコ、海草、果物



⑤ 紙芝居・「たばこの煙はこわい！」



- ・たばこは、体の健康に大変よくない。
- ・たばこは、すぐにやめられなくなる。
- ・たばこの煙は、近くにいる吸っていない人の健康にもよくない。
- ・家族のみんなで、たばこを吸わないように気をつけよう。



⑥ 土佐町の作物の話

- ・高知県の作物
- ・土佐町のおいしくて体によい作物
- ・パンフレットの紹介

○ 焼きたてのおやきをいただきました。

～1年生の感想より～

- ・わたしは、おやきをつくる時、ドキドキしました。
 - ・はじめてつくったけど、すごくたのしかったです。
 - ・「やっぱりこめこのおやきは、おいしい。」といいました。みんなでつくったから、おいしかったです。また、つくりたいです。
 - ・おやきは、あつあつでおいしかったです。
 - ・あまくてすごくおいしかったです。
- ごちそうさまでした。



- ・ヘルスメイトさんが、おしえてくれました。ありがとうございました。また、いっしょにつくってくださいね。
- ・ヘルスメイトさんは、こんなにつくりかたをかんがえてつくるから、すごいとおもいました。

