

講座名	「お父さんとクッキング講座～給食の人気メニューを作ってみよう♪～」		
テーマ	・うるま市の特産を活かした給食メニューの調理・試食を通して親子で「食」や「料理」について関心をもつきっかけを作る。 ・講座後に家庭でレシピを再現するなど、父親の育児参加・家事参加を促す。		
場所	生涯学習文化振興センター ゆらてく	調理室	
受講者数	9名	(男性9名：女性名) ※1組キャンセル	*申込者：11名
講師	うるま市小中学校栄養職員		
実施記録	回数	日時	内容
	1	8月13日(水) 10時～13時	・講師紹介 ・調理デモンストレーション ・調理(もずく丼、鉄分たっぷり和え、五目卵スープ) ・試食、栄養素や食材等のお話
受講者の感想	・こどもが楽しそうにチャレンジしていてよかった ・子供との時間を過ごせて成長を感じられました。 ・久しぶりに給食のメニューを食べて大人も嬉しかった。家庭での会話のタネになる。 ・うるま市のモズクの食べ方が学べてよかった。鉄分たっぷり和えがとても美味しかった。 ・普段、子供と一緒に料理する時間がないので、良い時間を過ごすことができました。		
まとめ	日頃、うるま市の各地区(具志川、石川、与勝、津堅島、緑が丘・・・)の給食センターで献立作りやしレシピ作りを行う栄養職員さんたちを講師にお招きし、おいしい給食の献立をお父さんと作る講座を開催しました。お父さん方みなさん、自宅で料理をすることはあってもお子さんと一緒に作ることは殆どないそうで「おうちでもやったほうがいいですね」「さっきより切るのが上手になってる!」等、家庭と一緒に台所に立つ必要性や、お子さんの成長を感じている様子でした。一緒に作業するうちに父子だけではなく同卓になったお子さん同士や、栄養士さんとお子さんたちの交流もみられました。実食では久しぶりの給食にお父さんたちも笑顔が見られ、野菜たっぷりの献立にも関わらず子供たちも「おいしい!」と全員が残さずに食べていました。栄養豊富で豊かな食材も多いうるま市の給食レシピ、ぜひご家庭でも再現してお母さんや今日来れなかったご家族にも作ってあげてほしいと思います。		

