

# 中部農林高校とうるま市食生活改善推進員による “うるまの幸 おやこ食育教室”を開催しました♪

日時：平成26年12月13日（土） 午前10時～午後1時  
場所：中部農林高校 食品科学科 2階 調理実習室  
対象：小学校1,2年生とその保護者



中部農林高校 食品科学科3年生のみなさん先生になって、手作りの紙芝居を使って「栄養について」説明しています。ししつ（脂質）の理想的な摂り方など、子どもたちにもわかりやすい講義でした。

調理実習です。本日のレシピは  
(主食) トマトチーズリゾット  
(主菜) アーサ入り!白身魚ハンバーグ  
(汁物) 冬瓜スープ  
(デザート) ヨーグルトゼリー



完成です♪♪  
本日のメニューは、食品科学科の皆さんが、「子どもの食や健康」「うるま市の地産地消」に基づいて考え、試食を繰り返し、食生活改善推進員からの工夫のアドバイスをもらったものに、管理栄養士による栄養計算で仕上げられています。  
親子で一緒につくった愛情たっぷりの仕上がりになりました。

「いただきま〜す♪」  
みんなで楽しく試食会です。子ども達もお母さんと一緒に作った料理は「おいしかった♪」と笑顔がいっぱいでした。

