

# 親子料理教室報告

学校健康教育事業部

## 【目的】

愛媛県栄養士会では県民の健康維持、増進を目的に、食に関する啓蒙活動を行っております。本事業では「ミルクでおいしく減塩＝親子で乳和食を作ろう」という家族の健康づくりを考慮し、成長期の子どもたちに必要なカルシウムをおいしく摂るというテーマで親子料理教室を開催しました。

## 【日時、場所、参加者数、内容】

日時：平成27年12月20日（日）9：30～14：20

場所：食の創造館（西条市三津屋南2-54）

参加者：親子13組 計43名

主催：（公社）愛媛県栄養士会

共催：一般社団法人 Jミルク

後援：愛媛県教育委員会

内容：

①調理デモンストレーション・調理実習

### 【実習メニュー】

愛媛県産里芋入り乳清ごはん、かぼちゃのミルクそばろ煮、  
ふわふわがんもどき、愛媛県特産みかん入りミルク餅

②講演「牛乳を身近に感じよう！～乳牛から牛乳ができるまで～」 Jミルク 関芳和氏

③講演「ミルクの不思議～ミルクの特徴と上手に使うコツ～」 講師 小山浩子先生



## 【報告】

調理実習は、牛乳からカッテージチーズを作り、それを基に作った「ふわふわがんもどき」やカッテージチーズを作るときにできた乳清を使った「ごはん」など、参加した親子にとって初めて作る料理が多いということで、参加者全員がとても楽しく調理実習を行うことができました。

また、午後からの講演では、クイズを取り入れた内容に子どもたちも興味深く聞き入っていました。講師の先生も子どもの素直な反応に、とても歓心され、楽しくご講演をしていただきました。

今回の親子教室を通じて、親子が協力をして作る楽しさや牛乳の科学変化、カルシウムの必要性など学ぶことができました。今回学んだことを学校給食に取り入れ、将来の健康づくりに役立てたいと思います。



報告者 濱西美幸

\*本事業は、Jミルクの委託事業で開催いたしました。