



令和 6年 9 月  
食育だより 第48号  
蓮田市立蓮田中央小学校

# 親子料理教室を行いました

7月23日・25日に、1・2年生を対象に親子料理教室を開催しました。たくさんの参加申し込みをありがとうございました。今年度も蓮田市食生活改善推進委員のみなさんを講師にお招きし、親子で楽しく料理にチャレンジしました。



「おにぎらず」、「やさいスープ」、  
「フルーツ寒天」をつくりまし



おにぎらずは、1枚の焼き海苔をそのまま使って、見た目にも楽しく、おいしそうにできました。好みの具を入れるといいです！  
野菜を切ったり、寒天ゼリー液をカップに流し入れたり、みんながんばりました！

## 親子料理教室の感想を紹介します！

やってみてすごくたのしかったです。  
(1年生)

たのしかったし、おいしかったです。  
またやりたいです。  
(2年生)

スープがおいしかった。おにぎらず、デザートがとてもおいしかった。  
(2年生)

家だとゆっくり親子で料理をする時間がとれないので、貴重な機会でした。「明日自分で作ってみる」と子どもが言ってくれました。  
(保護者)

苦手なコーンや枝豆、玉ねぎを食べてくれたのでありがたかったです。家でもスープを食べたいとのことで、野菜も食べてくれそうです。  
(保護者)

子どもと初めておにぎらずを作って食べました。きれいに断面ができて子どもも満足だったようです。  
(保護者)



親子で、楽しく料理にチャレンジしていました。みなさんも、ぜひ、料理に親しんでほしいと思います。

★まだまだ暑い日が続きそうです。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、2学期も元気に勉強や運動をがんばりましょう！



## お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。