

12月5日（木）食習慣・肥満等健康教育に係る専門家派遣事業
簡単食事づくりにチャレンジ！

メニュー
・ツナご飯（もやし炒め、目玉焼きのせ）
・みそ汁（みそ玉）
・デザート



講師 栄養教諭
赤津由紀子先生
（小名浜学校給食共同調理場）



ねぎやバナナなどの具材を切ります。慎重に・・・



野菜を洗います。



調味料を入れ、炒めます。火を怖がらないでできました。



初めて使う調理器具も使えました。



卵を割り、目玉焼き作り！



缶のふたも取れます。



生クリームとヨーグルトでなめらかデザート



赤津先生より

「食事作りを積極的にやってみましょう。また、できることを増やし、自信を付けましょう。」



味噌汁は、みそとだしとネギとわかめを入れてお湯を注いで出来上がり！



片付けも頑張りました。

