

## 平成29年度第6回家庭教育学級の振り返り

野木小学校

12月14日（木）、第6回家庭教育学級及び閉級式が行われました。

今回は、野木町食生活改善推進員の方々を講師としてお招きし、調理実習「ヘルシークッキング講座」を実施しました。

メニューは、豆腐ハンバーガー、コンソメスープ、ヨーグルトクリームケーキでした。おしゃべりしながら楽しく作り、おいしくいただくことができました。子どもたちもきれいな飾りのおいしいケーキを食べ、大喜びでした。ぜひ、今回のメニューを家でも作り、家族で楽しい食卓を囲んでいただければと思います。

5月から始まった家庭教育学級も、今回が最終回でした。活動を通して交流を深め、子育てについていろいろ考えることができたでしょうか。一年間、お疲れさまでした。



ヘルシーなハンバーガーにスープ。おいしくできました。



減塩教室では、適量の塩加減を舌で学びました。

### <感想から>

- 学生の時以来の調理実習でグループの皆さんとお話ししながら楽しい時間を過ごせました。塩分0.4%のスープの味を確かめて、普段の味付けがだいぶ濃いという事に気付きました。とてもいい経験になりました。ありがとうございました。
- あまり同じ学年のお母様方と料理をする機会がないので、このような機会をつくっていただきありがとうございました。班の方たちと協力し合い、ワイワイと作る事ができ、とても楽しかったです。また、体にやさしい料理の数々を教えていただきとても勉強になりました。とても美味しかったので、また家でも作ってみたいと思います。とても分かりやすく教えていただいた事、感謝いたします。楽しい時間をありがとうございました。
- 今回、とても楽しい時間を過ごさせていただき、ありがとうございました。普段、塩分のことを考えながら調理、ということはできていないので、スープの塩分を測ってから飲むことができ、味の感覚を知ることができました。みそ汁も持参すればよかったと思いました。普段なら作らないメニューだったので良い勉強となりました。
- ヘルシーケーキのクリーム作りは参考になりました。さっそくやってみたいと思います。ほかのママさんと一緒にお料理する機会もないのでとても楽しかったです。ありがとうございました。
- 家ではあまりハンバーガーを作らないので、今度作ってみようと思いました。とても美味しかったです。