

## 講座報告書

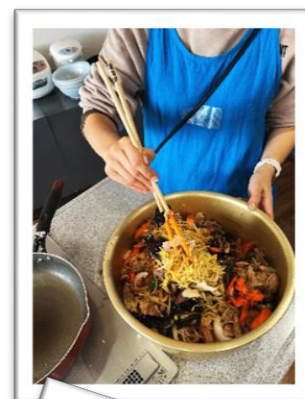
|                                         |                                          |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| 開催日時：令和6年12月14日（土）<br>午前9時30分から午前12時00分 | 市民講座<br>親子でまなぶ食育教室 第3回<br>「焼肉のタレを手作りしよう」 |
| 受講者：親子15組（32名）                          | 材料費：1組 1,500円                            |
| 開催場所：まなび学園 キッキングルーム                     |                                          |
| 講師：高橋悦子さん                               |                                          |

### 講座の様子

親子食育教室の3回目は、焼肉のタレを手作りしました。初めに講師から、何のために食事をするのか、どのような食事が体にいいのか等、食育のお話をいただきました。

その後のタレ作りでは、それぞれが醤油やみりんなどの調味料を計ってタレを作り、それを火にかけてビンに詰めれば出来上がり。出来上がったタレを使って、講師がチャプチェを作ってください、ご飯と一緒に試食をしました。

調理や洗い物なども、子供たちが率先して一生懸命にしてくれました。作るだけではなく、食に関する講義も聞くことができ良い講座となりました。



### 受講者の感想（一部抜粋）

- ・家にあるもので作れることがわかった。家でも作ってみたい。
- ・やり方がよくわかって良かった。自由研究にします。
- ・親にも子どもにもわかりやすく、食材の栄養のあるところ（今まで捨てていた）などを知れて良かった。