

はじめての手作りギョウザ



野菜たっぷり
ですね

かぞくとバーベキュー



おにぎりばくばく
夜はテントで
寝たのかな

ウキウキわくわく
お料理だいすき

毎日ははははははは

そだてたスイカを食べたよ



世界に
ひとつのスイカ

みんなで たべたら おいしい

毎日のたのしい食卓は、
家族みんなのこころと
からだを元気にします。



食べるこつて
たのしい!

わたしの好きな食べ物

ステキな
お母さん!



おほんみんなで楽しかったね

ご先祖様も
きつと笑顔
ですね



みんなで楽しくバーベキュー



ふたりで大物と
格闘したんですね!

お父さんのお手伝い

※入賞作品の一部を掲載しています

家族でワイワイ♪ 楽しい食卓レシピ

ホットプレートで特大ビビンバをつくろう!

- 【材料】
- ごはん 4人分
- ほうれん草 2束
- 大豆もやし 1袋
- 水煮ぜんまい 1袋
- 千切り人参 ½本
- すりゴマ 大さじ2
- 牛肉(お好みの部位) 200g
- 焼肉のたれ 適量
- コチジャン 適量
- 卵 1~2個



※イメージ

- 【作り方】
- ①野菜は軽く下ゆでして、醤油、ごま油、酒、塩コショウ適量でそれぞれ下味をつけ、すりゴマをまぜこみナムルを作る。
- ②牛肉は市販の焼肉のたれなどで下味をつけてフライパンで炒めておく。
- ③ホットプレートにご飯をのせ、ナムル、牛肉を盛り付けて火をつける。中心に生卵をわり、好みでコチジャンを加え、おこげをつくり、かき混ぜながらみんなでいただく。

審査員の講評

このコンクールには、こども達が思う「楽しい食卓」が映し出されます。どの絵にも毎年、家族の笑顔と美味しそうな料理が描かれていてとても嬉しく思います。これらの絵を見ていると、こどもたちは、手をかけて準備してもらった自分のための席やお料理を前にして、家族に迎え入れられているよこびや安心感を得ているのだと感じます。これからもぜひ、毎日の家族の食卓を大切にしたいと思います。

食育寺子屋実行委員会 楽しい食卓部会

●武雄の食育寺子屋実行委員会「楽しい食卓部会」のご紹介

収穫体験や、親子料理教室などを開催し、さまざまな食体験の場を提供しています。



～主な教室～

- 親子で収穫&調理体験
- こどもクッキングすくーる
- リメイク!もったいないおやつ教室
- 楽しい食卓の絵コンクール

平成28年2月21日(日)

第8回 食育まつり

武雄市文化会館にて

(トムソーヤフェスティバル・手作りフェスタと同時開催)

開催決定!