

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～野菜のいのちをおいしくいただく～

北ブロックは、大地の会（大阪市在住地域活動栄養士の会）が担当しました。

開催場所 大阪市立いきいきエイジングセンター
3階講習室・調理実習室

開催日 平成23年8月8日（月）

参加者 小学生23名（1年2名・2年13名・
3年4名・4年2名・6年2名）

食べ物には命があり、その命をいただいて私たちが生きていることを、子どもたちに伝えたいという思いから、テーマを決めて取り組みました。

【講話】

「食べることは、命のバトンをつなぐこと！」

「野菜の“旬”ってなに？」について話しました。「野菜はどこを食べるの？」は、1人1枚ずつ持った「野菜カード」を使ってゲーム形式で行ったので、子どもたちの緊張がほぐれ、元気よく答えていました。



野菜のことをよく知っており、説明もしっかり聞いていたという印象を受けました。

【調理実習】

調理実習室に移動し、身支度を整え、手洗いをしっかり済ませ、実習に入りました。

メニュー

- ・手打ちうどんと鶏ナン風つけ汁
（鶏ささみ、きゅうり、おくら、にんじん、しめじ、プチトマト）
- ・なすと大豆の味噌いため
（なす、パプリカ、蒸し大豆、レタス）
- ・かぼちゃアイスと種なし巨峰

かぼちゃアイス作り!!

子どもたちがマッシュしたかぼちゃをアイスクリームに混ぜ込み、出来上がりを楽しみに冷凍庫に入れました。

うどん打ち!!

みんな初めての様子でしたが、講師のお手本をしっかりと見て2人1組でスタートです。「足ふみ」の作業では、踏む回数を「・・48、49、50」と数えながら、交代で必死にうどんの生地を踏んでいました。初めて出会った子どもたちが共に作業をして仲良くなる光景も

見られました。

鶏ナン風つけ汁となすと大豆の味噌いため!!

たくさんの野菜を輪切りやせん切り、角切りとさまざまな切り方を一生懸命切っていました。



参加した子どもの声や感想は

- ・うどんのいいにおいがする。
- ・うどんを作るのは大変だなあと思った。
- ・うどんを踏むところが楽しかった。
- ・うどんの生地を切るのが楽しかった。

・野菜を切ってみたい。楽しい!

・おくらがネバネバしているのを初めて知った

・きゅうりは嫌いだけど、自分で切ったから食べられた。

・野菜たっぷりのつけ汁がおいしかった。

・かぼちゃは嫌いだけど、アイスクリームならおいしかった。

・大豆（蒸し）を食べたのが初めて!

・1年生の面倒が見られて良かった。（6年生）でした。

「嫌いな野菜がある!」と言っていた子どもが、ほとんど食べていたことは、野菜の話聞き、自分で野菜を切り、調理したからと伺えます。

子どもたちにとって、うどんを打つことが思いのほか大変な作業だったようです。うどんの生地や野菜を切る子どもたちの真剣な眼差しや大地の会手作りの「ランチョンマット」をお土産にもらった時のうれしそうな表情が印象的でした。

色々な発見や体験をしたことを子どもの声やアンケートから知ることができました。

異なる学校や学年同士が一緒に仲良く作業することはとても意義があったと思います。



（文責 地活 川上弥佐）