

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～すしケーキでクリスマス～

中ブロックは「地域栄養士会オリーブ」が担当しました。

開催場所：藤井寺市パープルホール調理室

開催日時：12月18日10：00～13：00

参加者：小学生24名（3年10名、4年5名、5年5名、6年4名）

講話：「野菜に興味を持ってもらい、少しでも身近に感じて、自分から進んで野菜を食べてもらうには…」をテーマに取り組みました。



《やさいの力》、野菜に興味を持てるようにクイズ形式で進めました。

野菜クイズ「トマトの花はどれでしょう」「にんじんは植物のどの部分を食べているでしょう」など、実際に生の野菜を手にしなが、普段はあまり考えたこともないような質問に、興味深々で、質問にも積極的に答えていました。

また野菜の色素（カロテン、アントシアニン、など）に注目したり、野菜に含まれるビタミン、食物繊維、ミネラルそれぞれの働きを解説したり、健康に過ごすためには《やさいの力》が必要だということをお話しました。そして1日に1皿70gの野菜を5皿食べようと働きかけ、実際に《サラダバー》で「70gの野菜」を体験してもらいました。

調理実習では、始めに怪我をしないための諸注意を確認し、メニューについて簡単な説明の後、各テーブルに分かれ、調理をはじめました。

〔調理実習のメニュー〕

- ・すしケーキ
- ・豆乳スープ
- ・サラダバー（ドレッシング3種）

・クリスマスチョコレートケーキ

『すしケーキ』は丸いケーキ型にすし飯を詰め、星形などで抜いたカラーピーマンやさやえんどうでデコレーションします。



『豆乳スープ』は豆乳と味噌を使いますがミルクスープのようで、ベーコン、青梗菜、豆乳の色合もクリスマスらしく、味もおいしいと好評でした。

『サラダバー』は「子どもたちに野菜を自ら選んで食べる力を身につけて欲しい」との願いを込めて、野菜の種類や調理方法、適量など、試行錯誤を重ねました。「子どもの好みも大切にしながら、できれば色々な野菜に接して欲しい」ということで、10品、一人100gを目安に用意しました。調理は手順や難易度を考えて、1～2品を組み合わせ、各班に分担してもらいました。空いた調理台に各班から持ち寄った野菜を並べ、**サラダバーコーナー**を作り、皿を持って自由に取ってもらいました。秤を用意し、自分で取った野菜が何グラムかを確認しました。ほとんどの子は70g以上取ることができました。不足している子どもにはもっと取るように声掛けしました。

★人気があった野菜【かぼちゃ・コーン・プチトマト・ブロッコリー・きゅうり】

★人気なかった野菜【ほうれん草・海藻・きゃべつ・しめじ・れんこん】



好みのはっきり分かれましたが、自分で量り取った野菜はほぼ残さず食べられました。ドレッシングも3種類を各班で手作りしました。マ

ヨネーズが手作りできてびっくりしたとの感想もあり、ドレッシングの中では一番人気でした。

『クリスマスチョコレートケーキ』は空き箱とホットケーキミックスを利用しましたが、本格的なスポンジ生地です。チョコレートホイップとくるみをはさみました。ケーキは最も好評で、オープンからスポンジ生地を出した瞬間「ワー」と歓声を上げた時の子どもたちの笑顔が印象的でした。もちろん、家でまた作りたいメニューの第一位でした。

調理時間がかかり設定時間を少しオーバーしましたが、楽しく調理し、野菜をたくさん食べ



られて良かったとの感想が多く、ほとんどの子どもが、また参加したいと言ってくれました。

『いろいろな野菜に触れ、自分で選んで野菜を食べる』というよい経験の場を提供できたと思います。

(文責 地活 網本かほる)

こども料理教室
 空箱の魔法 やさいの力
 平成22年12月18日 藤神市市民センター
 主催 大塚啓輔先生 & 藤神児童福祉会 オリーブ

やさいクイズ

1 トマトの芯はどれでしょう？
 ① ② ③ ④

2 空の葉はどれでしょう？
 ① トマト ② ナス ③ じゃがいも ④ ピーマン

3 英語で『エッグ フラウト』(たまご種)と書かれるやさいはどれでしょう？
 ① ② ③

4 半割にあまトマトの種はどれでしょう？
 ① ② ③

5 じんじんは種をたべているのはどれでしょう？
 ① ② ③ ④ ⑤

ずしケーキでクリスマス
 平成23年12月18日 藤神市市民センター
 主催 大塚啓輔先生 & 藤神児童福祉会 オリーブ

ずしケーキ (18cmケーキ 1個分)

卵	3個	手しじみ	10g	とりミンチ	150g
水	600ml	にんじん	70g	たまご	15g
大さじ1		だし汁	200ml	きんぴら	小さじ2
こんぶ	ちセンチ1枚	きんぴら	小さじ2	みりん	大さじ1 1/2
		しょうゆ	大さじ1	しょうゆ	大さじ1

■ 作り方

ずし液を作る要領

- 卵を溶いて砂糖を加え泡立て機で30分程度泡立てる。
- 溶いた卵液にだし汁を加え、少しづつ混ぜ合わせる。
- こんぶをだし汁で煮込み、だし汁を半分ほど蒸発させる。

ずし液を作る要領

- だし汁を沸かす。にんじんは茹でる。
- 茹でたにんじんとだし汁を混ぜ合わせる。にんじんが柔らかくなったら、きんぴらとたまごを加える。味がなくなるまで煮込む。

クリスマスケーキを作る要領

- 卵にたまごを加え、すりおろしたたまご、きんぴら、みりん、しょうゆを加え、混ぜ合わせる。混ぜ合わせる。