

## テーマ 「野菜バリバリ朝食モリモリ」 みんなで作っていただきまーす！

東ブロックは交野・畷・大東地域活動栄養士会「メープル」が担当しました。

・開催場所：交野ゆうゆうセンター3階調理室

・開催日時：平成24年3月10日（土）

10時～13時30分

・参加者：小学4～6年生18名

（男子4名 女子14名）

近年は朝食を食べない子どもや、野菜嫌いの子どもが多いといわれるなかで、食生活を少しでも改善していきたいという思いで「みんなで作っていただきまーす」をサブテーマに食材にふれながら楽しく調理実習を行いました。

実習に先駆け、府の栄養士会からお越しいただいた日高氏に食育の大切さについての内容でご挨拶いただきました。

### ○内 容

子どもの野菜嫌いをなくすには、まず野菜に興味を持ってもらうことが良いのではないかと思い、実習に使う野菜のクイズ「切り口クイズ」  
「どの部分を食べているのか？クイズ」をしました。

野菜は種類によって花、葉、実、茎、根などの部分を食べています。

「じゃがいもはどこを食べていますか？」のクイズでは、根という答えが多く出ました。

じゃがいもは土の中から収穫するので根のようですが、地下茎という茎の部分を食べていますと説明すると、驚いている子どもが多くいました。

「玉ねぎはどこでしょうか？」のクイズではやはり根という答えが多く出ました。

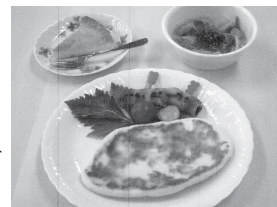
玉ねぎは葉の部分で葉が丸く変形したものを食べていますと説明しました。

他に、いんげん（実）、ブロッコリー（花）、さつまいも（根）とびっくり続きでクイズが終了しました。

次に、メニューと手順を説明した後、実習中の衛生面、安全面、調理器具の扱いなど注意事項を話しました。

### ○実習メニュー

- ・ナン
- ・ミネストローネ
- ・ベイクドチーズケーキ
- ・ピンチョス



#### ①ナン

楽しくおしゃべりしながら、力いっぱい材料をこねて丸めました。

ラップをかけて、ねかせて膨らんだので、「ほら、寝ている間に大きくなったよ」と見せると、思わず「うわあ〜」と驚きの大きな声があがりました。ガス抜きして分割し少しねかせて、めん棒で平らにのばして、フライパンで焼きました。

#### ②チーズケーキ

材料をすべてミキサーで攪拌して、ケーキ型に流し入れてオーブンで焼くだけなので、家で作ってみたいという声が多くありました。レモンの皮のすりおろしが少し大変だった子どももいました。出来上がった自分のケーキを各自が、イチゴとホイップクリームで楽しそうに飾りました。

#### ③ミネストローネ

野菜を切る作業が沢山あり、みんなで交代しながら切りました。玉ねぎは涙が出てきて困っていました。

#### ④ピンチョス

ウインナー、うずら卵、きゅうり、ミニトマトをピックに好きなように刺しました。

子どもたちが楽しみにしていた試食です。ミネストローネをナンで、きれいにぬぐいながら食べている子。トマトが嫌いで食べられない子が、ミネストローネをおいしかったと完食しました。おかわりをした子等、みんな楽しそうに食べていました。

アンケートでは、

- ・今日のメニューはどれも家で作ってみたい。
- ・どれもおいしかった、また参加したい。

と、ほとんどの子どもたちが答えてくれました。

私たちスタッフも子どもたちと、楽しく実習できたことはとても嬉しく思います。後片づけも、しっかりしてくれて怪我もなく、無事に時間内に終了しました。

子どもたちが野菜に興味を持ち調理に参加することで、嫌いな食べ物もおいしく食べられたことは、野菜好きになる第一歩となったのではないかと思います。



野菜切りロクイズ



ナン焼けたかな？



いただきまーす！

(文責 地活 小西典子)