

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～自分で作る！！栄養バッチリピザ～

北ブロック担当 いけだ地域栄養士会葉菜の会が担当しました。

開催場所 池田市保健福祉総合センター 3 階調理室

開催日 平成 24 年 7 月 24 日 (火)
10:00 ~ 13:00

参加者 小学生 20 名 (1 年生 4 名、2 年生 4 名、3 年生 2 名、4 年生 3 名、5 年生 5 名、6 年生 2 名・男子 9 名、女子 11 名)

講話は「野菜を食べよう！」というテーマで、野菜の切り口クイズから始まり、「これは何の野菜かな？」の質問に低学年の子ども達はさっと手を挙げて答えていき、それに負けじと始めは照れくさそうだった高学年の子ども達もだんだん手が挙がっていきました。野菜の働きについての説明では、緑黄色野菜と淡色野菜を分けることも、絵や写真を用いてクイズ形式で進めていきました。子ども達は学年を問わず大いに盛り上がっていました。ただ「1 日に必要な野菜の量が 5 皿で 300 g」ということにはとても驚いた様子でした。今回の献立には 1 日の約半分 140 g の野菜が入っていることを説明すると「全部食べられるかな」というちょっと心配そうな声も聞こえてきました。



いよいよ調理実習です。今回考えたメイン献立はピザです。

- ①子どもが失敗せずに作れること
- ②野菜を多く使っ

ても子どもが美味しいと感じること

③楽しく作れること

以上の3点をモットーに、何度も試作を重ねました。

まずピザ生地作りをしました。一人ずつビニール袋の中でこねて一人につき一枚のピザを焼き上げるようにしました。こね時間は 10 分程度、発酵は自然に 30 分、真夏日という気候も幸いしたのかうまくできました。生地を手で伸ばし、ピザソースやトッピングを乗せる作業で

は、具で顔を作る子どもやケーキのように美しく並べる子ども、ハム、ピーマンとよせて並べる子どもなど、まさに二十人二十色のピザが出来上がりました。コロコロサラダ、レタスのスープ、フルーツゼリーも班で協力してスムーズに仕上げることが出来ました。



試食では、ほとんどの子どもが残さず食べてくれました。いつもは食べられない野菜を「今日は食べるから先生、見ておいて」と食べる子どももあり、拍手で応援しました。

終了後にとったアンケートでは、8 割の子どもが「とてもおいしかった」、その他の子どもは「おいしかった」と答えていました。また楽しかった作業は、やはりピザ作りを挙げる子どもが多かったです。低学年の中には、野菜のクイズが 1 番楽しかったと答える子もいました。レタスのスープが大人気で、半数以上の子どもが家で作りたいと答えてくれたことをとても嬉しく思いました。材料はレタス、わかめ、コーンです。野菜のメニューが子ども達の食事に根付き、もっと増えていって欲しいと思いました。

また、今回はあえて友達同士を同じテーブルにせず、違う学年の知らない子ども達で班を作りました。調理を進めるうちに、意気投合して仲良くなる子ども達や、低学年の子どもを手伝う高学年の姿もありました。色々な学年が交じり合って作業をすることも、今の子ども達には大切なことだと思います。



「楽しかった」「おいしかった」という経験を重ね、食べることを大切にする人間に育っていった欲しいです。そのために、地域活動栄養士としてのサポートを

続けていこうと思います。

(文責 地活 上野みどり)