

## テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～みんなで作ろう キラキラクリスマス～

北河内ブロックは門真・守口地域活動栄養士「カリフラワーの会」が担当しました。

〔開催場所〕 門真市立文化会館

〔開催日〕 平成 24 年 12 月 1 日（土）

〔参加者数〕 小学生 26 名（3 年生 6 名、4 年生 9 名、5 年生 4 名、6 年生 7 名）

【講話】「旬の野菜をしっかりと食べよう」ということを子どもたちに伝えるため、クイズ形式で進めました。

最初に野菜の葉を見てどんな野菜か質問をしました。にんじん、大根、ごぼう、などどれも普段見慣れた野菜ばかりでしたが、あれれ??? なかなかわかりません。学校の畑で見たことあるね、大根。にんじんの葉っぱかわいいね。今が旬の大根やにんじんは葉までおいしく食べられるので新鮮な葉っぱがついていたらしっかりと食べてほしいこと、大根の葉や小松菜には骨を強くするカルシウムがたくさん含まれること、ほうれん草には血を造る鉄分がたくさん含まれることなど、野菜それぞれに異なった、体に大切な栄養がたくさん含まれているので色々な野菜を食べることが大切であると話をしました。

次にブロッコリーの旬はいつか、どこの部分を食べているかを質問しました。それに関連付けて、輸入やビニールハウスなどの栽培でいる色々な野菜が年中手に入るけれど、旬の野菜がおいしくて栄養がいっぱいなので、できるだけ季節に合った野菜を食べてほしいことを伝えました。



そのあと 2 班に分かれて、サラダバーのように野菜を並べ（キャベツ、サニーレタス、ミニトマト、きゅうり、ブロッコリー、パプリカ、もやしなど）、代表数名に交代で自分が食べられる量の野菜を盛り付けてもらいました。子どもたちは平均 70 g 位取ることができましたが、大好きなトマトばかり取っている子、レタスばかりで重量の増えない子などまんべんなく盛り付けるのは難しいようでした。スタッフが、先程のお話にあったように偏らず苦手な野菜も少しは食べよう、「茹でた野菜のほうが少量でも重たいよ」と説明しながら、1 食に必要な 100 g の野菜を

盛り付けました。どのくらいの分量かを目で見確認できたのでわかりやすかったようです。

### 【調理実習】

献立

- ・野菜たっぷりトマトソースの Pasta
- ・かぼちゃとにんじんのポタージュスープ
- ・ブロッコリーと厚揚げの和え物
- ・チョコレートケーキ



旬の野菜がたっぷりのメニューです。Pasta は見た目がかわいいうりぽんのものを使用しました。たくさんの野菜を切って炒

めるのが大変でしたが、みんな真剣に取り組んでいました。

お楽しみは何と言ってもチョコレートケーキ、焼き上がりには「早く食べたい!!」と歓声が上がりました。ケーキには各自いちごと生クリームを飾って出来上がりです。

野菜中心のメニューだったので喜んで食べてもらえるか心配でしたが、「おいしかった」

「一から料理を作る経験ができて良かった」「料理をしたことがなかったのが自信がなかったけれど、おいしく出来て良かった」「友達ができて楽しかった」という声を聞くことができました。

みんなで料理をする楽しみ、野菜のおいしさ、必要性を少しでも子どもたちに伝えることができたのではないかと思います。



今回、包丁を上手に持てない子やうまく動かせない子が何人もいたのに、ゆっくり教える時間がありませんでした。共働きの家庭が多い現在、休日の昼食など手軽に買って済ませる家庭が増えていますが、料理に興味を持っている子どもたちが一人でも簡単な食事を自分で作って食べられるように、一から少人数で丁寧に教える教室を開く必要性を感じました。子どもたちの健康な未来を守るために、これからも手助けしていきたいと思えます。

（文責 地活 福井珠里）