

## テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～やさいはともだち～

中ブロックでは「松原市地域活動栄養士会」が担当しました。

〔開催場所〕 松原市立三宅公民館

〔開催日〕 平成 24 年 12 月 26 日（水）

〔参加者数〕 小学生 22 名

### 【講話】 「野菜と朝食のお話」

#### ○野菜について

- ・ 分け方（緑黄色野菜とその他の野菜）
- ・ 働き
- ・ 1日どれだけとればいいのか？
- ・ 旬てなに？
- ・ クイズ…野菜300gはどれ？

この断面の野菜は？

クイズは4つの班に分かれて相談しながら答えを書いてもらい、正解の多かった班には、みかんをプレゼントしました。

#### ○朝食について

- ・ 大事な理由
- ・ 何を食べた方がいいの？
- ・ 食事バランスガイド



### 【調理実習】 「簡単な野菜たっぷりメニュー」

#### ○献立

- ・ ピラフ
- ・ 豆腐のハンバーグ（野菜添え）
- ・ ポテトサラダ
- ・ 具たくさん味噌汁
- ・ カップケーキ（デコレーション付）

今回は男の子の参加人数が 12 名と多く、驚

きましたが、積極的に教室に参加してくれた子どもだけあって男女とも手早い子が多かったです。



### 【参加者の感想】

#### ○楽しかったですか？

- ・ 楽しかった 20名
- ・ ふつう 2名
- ・ そうでもなかった 0名

#### ○話はどうでしたか？

- ・ わかりやすかった 13名
- ・ ふつう 9名
- ・ わかりにくかった 0名

#### ○家で料理をしますか？

- ・ よくする 4名
- ・ 時々する 12名
- ・ ほとんどしない 6名

#### ○参加して思ったこと

- ・ 家ではあまり食べたことのない物も食べたらすごくおいしかった。
- ・ 買うより自分で作る方がおいしい。
- ・ やってみて楽しかったのでまた行きたいと思いました。
- ・ いっぱい教えてくれてよくわかった。  
お母さんお父さんに話をしたい。

当会では9年前から春休みに子どもの料理教室を行っていますが、もっとたくさん料理教室を行って、料理を作ること、食べることに興味と関心を持ってもらえるようにしていけたらと思います。

（文責 地活 萬田正美）