

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～作ってみよう 家族のごはん！～

南ブロックは、「泉大津・高石フリー活動栄養士会」が担当しました。

〔開催場所〕 泉大津市立保健センター 2 階調理室

〔開催日〕 平成 24 年 12 月 26 日（水）

〔参加者数〕 小学生 18 名（2 年生 1 名、3 年生 5 名、5 年生 2 名、6 年生 10 名）

実習メニュー 花シュウマイ 八宝菜
焼きプリン

【講話】

最初に、「赤、黄、緑をそろえよう」の講話を 20 分行いました。

前のボードに貼った赤、黄、緑のグループに分類された食材表を説明した後、メニューカードによる朝ごはんの例（パンとハムエッグと牛乳）を示して、何が足りないのか？子どもたちに問いかけました。また、カレーライスには三色の食材が入っているのか？足すとすればどんなものがよいか？また、なぜ朝ごはんを食べなければいけないのか・・・などを質問も交えながら話をしました。高学年が多かったせいもあり活発な意見が出て、野菜の必要性を理解している子どもが多いと感じられ、うれしく思いました。

【調理実習】

最初に「焼きプリン」に取りかかりました。作り方の説明時に、「カラメル作りは失敗しやすいので目を離さないで」と話していたため、どの班も鍋をジッと見つめて、その瞬間を逃すまいと真剣な顔つきでした。カラメル作りは大成功。卵液をカップに注ぎ、オーブンに入れて焼き上がりを待ちました。そのあと「花シュウマイ」「八宝菜」作りへと進みました。子どもたちには、どちらかといえば苦手な野菜が並んでいたようでした。しかし、切る作業やシュウマイを丸める作業は楽しく、時間通りに仕上げ

ることができました。包丁を持つ手も少し緊張気味でしたが、真剣さが伝わってきました。

試食では、ほとんどの子どもが完食でき、苦手な野菜も自分が調理に携わったことで食べられたようです。また、いつも食べているものと味付けが違って食べている事が出来たとも言っていました。

実習のグループをあえて兄弟や友達同士を別々にしましたが、みんな助け合って、仲間意識も出てきたようです。子どもたちは楽しかった、おいしかった、そして家でも作ってみると言っていました。また、保護者の方からも同じような話をお聞きし、会員一同大変うれしく思いました。今回の教室で子供たちの食への関心が増え、変化していく様子を目の当たりにし、改めて食育の大切さを実感しました。今後も機会を見つけ食育にも力を入れたいと会で確認しました。

（文責 地活 藤田通子）

