

## テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～みんなで作ろう！クリスマスランチ～

北ブロックは、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階調理実習室
- 開催日：平成29年12月3日（日）
- 参加者：小学3～6年生19名
- 献立：カラフルパエリア  
クリスマスチキン  
マッシュスノーマンとトマトサンタ  
モミの木サラダ  
星のスープ  
簡単ティラミスロール



12月最初の日曜日、19名の小学生が池田市保健福祉総合センターに集まり、賑やかにクリスマスランチを作りました。

まず、講話で野菜について学びます。子どもたちに野菜をもっと知ってもらい、興味を持ってもらいたいと「? (ハテナ) ボックス」を作って「野菜当てゲーム」を行いました。「? (ハテナ) ボックス」の中の物を手で触って、何が入っているかを当てるゲームです。葉付きの大根、にんじん、かぶといった旬の根菜、ブロッコリー、しめじが「? (ハテナ) ボックス」の中に入ります。子どもたちは、戸惑いながら、自信満々に、と表情は様々でしたが、全員野菜の名前を当てることができました。その後、野菜が体の中でどういう働きをするのかを絵で示しながら伝え、1日に必要な野菜を皿に盛ったものを提示して目でその量を理解してもらいました。直に野菜に触れ、身近に感じたためでしょうか、集中して話を聞く子どもたちの姿がみられました。

さあ、いよいよ調理実習スタートです。色々な学年の子どもたちが集まっていますので、最初に包丁の使い方、調理実習を安全に行うための注意をしっかりと伝えます。今回はクリスマ

スランチなので、野菜の彩り豊かな楽しいメニューを考えました。パエリアはパプリカやピーマンなどの具材を炒めて、出し昆布で炊いたご飯と混ぜます。簡単に美味しく作ることができました。香ばしく焼いたチキンにはトマトとマッシュポテトを使ったスノーマンとサンタさん、モミの木に見立てたブロッコリーを添えました。マッシュポテトの味付けはチーズです。子どもたちは、熱々の芋をビニール袋の中でチーズと合わせ、サンタさんやスノーマンを形作る作業を楽しそうに行っていました。ティラミスロールには食パンを使い、各自1本ずつブッシュ・ド・ノエルのような切り株型を作ります。大人気のメニューでした。

そして、一見洋風にみえる星のスープですが、実は鰹と昆布の和食の出汁と味噌が味付けの基本となっています。私達、葉菜の会では、和食の出汁を通してその香りや自然な味を子どもたちに伝えていきたいと考えています。鍋に水と出し昆布を入れて火にかけ、沸騰したら鰹節を入れるという出汁を取る作業も一から子どもたちに行ってもらいました。出汁を取った後の鰹節を食べる子もみられました。根菜をたっぷり入れ、牛乳と味噌で味をつけ、星形のにんじんを添えました。「野菜の甘みがおいしい。」「おだしの優しい味がする。」と子どもたちからも好評でした。

子ども料理教室後のアンケートで、子どもたち全員が「料理を作ること」は楽しかったと答えていました。子どもたちの好奇心いっぱいのきらきらした表情をたくさん見ることができました。好奇心こそ生きる力の源となるものだと思います。子どもたちの「料理をしたい!」という気持ちに寄り添い、安全に行う術を伝え、生きる力を育てる活動をこれからも続けていきたいと思っています。

(文責 地活)

