

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～食べて元気！ カレーオムライスランチ～

中ブロックは「地域活動栄養士会オリーブ」が担当しました。

- ・開催場所：藤井寺市立市民総合会館
5階料理教室
- ・開催日：平成30年8月21日（火）
- ・参加者：小学3～6年生17名
- ・献立：
★カレーオムライス
★かぼちゃのチーズサラダ
手作りカテージチーズ
★トマトとレタスのスープ
★ぶどうゼリー



《講話》

私たちの体は、日々自分が食べたものでできているので、バランスよく食べる事は健康に生きていく上でとても大切な事だと、日頃の食育で伝えていきます。そこで不足しがちな野菜について興味を持ち、身近に感じてもらうため、野菜の特徴などを一緒に考えました。

野菜は植物で、構造として花、実（果実）、葉、茎、根の部分があります。用意した野菜はどの部分を食べているのか考えました。葉や実だけでなく、花や茎の部分も食べていることに驚いていました。

また野菜には濃い色の野菜とうすい色の野菜があり、どちらにわけられるかクイズをしました。濃い色の野菜もうすい色の野菜もどちらも食べる事が大切で、一日にどれくらい食べるとよいのか、実物大の野菜のモデルを使って実感してもらいました。

食材の旬についても学びました。旬のものを食べる大切さを話しました。

最後に野菜の断面の絵を見て、何の野菜か当てるクイズをしました。

どの質問にもみんな積極的に手をあげて参加し、とても盛り上がりました。

《調理実習》

はじめに調理中の怪我を防ぐための注意事項を確認し、今日のメニューについて工程を説明した後、各テーブルに分かれて調理を始めまし

た。熱中症予防のため、水分補給を促しました。

子どもたちが好きなオムライスのカレー味にして、野菜をたくさんとれるメニューを考えました。なかでも「カテージチーズ」を作る工程では、牛乳とレモンでチーズが作れるの！…と、みんな興味津々でした。温めた牛乳にレモン汁を入れてかき混ぜた後、時間を追うごとにモロモロになっていく様子に見入っていました。チーズから分離した液体（ホエー）にも栄養成分がたくさん残っている事を伝え、「ぶどうゼリー」作りに活用しました。家でも作ってみる！との声が多かったです。そんなカテージチーズとマヨネーズを混ぜたドレッシングは初めて食べた味で「かぼちゃのチーズサラダ」は好評でした。

「カレーオムライス」では、卵を割るのも初めてという子もいましたが、失敗しながらもできたときはとても嬉しそうでした。自分が食べるオムライスの卵は自分で焼き、ごはんの上に乗せ、形は悪くても、できた！と満足そうでした。

「トマトとレタスのスープ」は干しエビで出汁をとり、減塩にして素材の味を大切にしました。包丁で食材を切ったり、調味料を計量したり、集中して調理していました。野菜が苦手と言っていた子どももいましたが、みんなで協力して作った料理は残さず食べていました。

後片付けも協力しながら最後まで一生懸命やっていました。終了予定時刻まで少し時間があつたので、魚の漢字のクイズをしました。ここでもみんな、積極的に答えてくれ、難しい漢字もよく知っていて、こちらが驚かされました。

今回の料理教室で子どもたちは、たくさんの初めての経験をしました。そんな食経験を積み重ねながら、野菜などの食材に興味を持ち、食べる事の大切さや楽しさを感じ、自分で自分の健康を守る力を身につけてもらえたらよいと思っています。

（文責 地活 岩田照代）

