

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～ハンバーガーde手作りパーティー!～

東ブロックは交野・畷・大東地域活動栄養士会 メープルが担当しました。

- ・開催場所:交野市ゆうゆうセンター
- ・開催日:令和元年11月24日(日)
- ・参加者:小学生2年生～6年生 16名
- ・献立:ハンバーガー
:お豆とパスタのミネストローネ
:ポップコーン
:しゅわしゅわフルーツポンチ



《献立作成の意図》

実習の日程が11月に決まり、クリスマスを翌月に控えた時期で、最近ではハロウィンもおなじみとなり年間を通してパーティーをする機会も多いのではないかと思います、子ども同士や家族で手作りできるパーティーメニューを考えました。美味しく、ヘルシー、栄養バランスも良い3拍子揃ったパーティーメニューで作業工程から盛り付けまで楽しんでもらえるよう工夫しました。

《講話》

バランスの良い食事についての講話をしました。その後に実習に使う材料が赤、黄、緑の食品群のどこに含まれるかを考えてもらいました。子ども達が大好きなハンバーガーはジャンクフードと呼ばれ、栄養が偏っている食品の代表格の位置づけですが…手作りすることでエネルギーを抑え、サイドメニューの組み合わせを考えることで健康的な食事になることを伝えました。

《調理実習》

まずはフルーツポンチの材料切りから。切ったものを缶詰のシロップに漬けて冷蔵庫で冷やします。

次にハンバーガーとミネストローネの具材の準備。トマトはハンバーガー用に輪切りにしたものを人数分取り、余った部分はミネストローネ用に角切りにします。トマトをまっすぐに輪切りにするのは思った以上に難しかったようです。切る作業が全て終わったらミネストローネの材料を炒め、煮込みました。

ミネストローネを煮込みながらバーガーパテ

作り。ミンチをこねずに成形するだけの簡単な作り方なので、ラップに包んで成形しました。形を違えて自分のとわかるようにしている子もいました。

ポップコーンは、レシピには1人分を封筒に入れてレンジでチンする作り方を載せましたが、実習では1班分を一気に作るためホットプレートを使用しました。コーンの弾ける音がしてポンポンと勢いが増してくると、調理室中にポップコーンの香ばしい香りが広がりました。子ども達はガラスの蓋越しに弾け方を観察したり、次に弾けるのはどれか予想を立てたりして出来上がりまで顔を寄せ合って楽しんでいました。

盛り付け作業は、ハンバーガーの具材を順番に重ね、ハンバーガー用のペーパーに入れました。「バーガーショップの店員さんみたい」と喜んでいる子もいました。ミネストローネとポップコーンも器に入れてパーティー用のランチヨンマット(コピー用紙にプリントしたもの)の上に並べました。いただきますの準備が整ったら席につきフルーツポンチを仕上げました。器の真ん中に置いたサイダーにラムネを入れる係をジャンケンで決めラムネを一気に投入。どの班も上手に泡が出て「わー!」と歓声が上がりました。

初めて顔を合わす子どももいて、最初はおもいじっていた子どもも最後はワイワイ仲良く頬張り、楽しいパーティーになりました。

アンケートでは

- ・ハンバーガーとポップコーンがおいしかった
- ・家でも作りたい、作ってみる

の意見が多くありました。中には「お店のハンバーガーは嫌いだったけど、手作りのハンバーガーは食べられました。」と書いてくれた子どももいました。

今回は誰もが知っているメニューを題材にしましたが、子ども達からは市販のものよりもおいしいと高評価でした。栄養士として伝えなかったことが少しでも感じてもらったのかなと嬉しく思いました。

(文責 地活 松野みずほ)

