

## テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～夏休み 自分で作ろう オムライス！～

北ブロックは 吹田地区栄養士会さんくらぶが担当しました。

- ・開催場所：吹田市 夢つながり未来館 ゆいびあ 4階調理室
- ・開催日：平成30年7月22日（日）
- ・参加者：小学1～6年生20名
- ・献立：☆キャロットライスの  
ふわふわオムライス  
ハッシュドビーフソース  
☆ころころサラダ  
☆ぷるぷるミルク



### 《子どもの食育》

- ・料理は、見て、触って、楽しく作ろうを基本に子どもの五感のすべてを育む
- ・どんなものを食べると元気でいられるか栄養の知識を学ぶ
- ・主食・主菜・副菜の揃った献立でバランスの良い食事を知る
- ・子どものうちに身につけたい事を学習する



- ・自ら、主体的に調理することで達成感を持ち自信を深める
- ・基本的な調理技術を体験する
- ・食事マナーを身につける

子ども料理教室への参加者には、食に興味を持ち、食べる事、料理をする事が好きになるように、生涯にわたり豊かな食生活が出来るように育む

以上のねらいを満たすように企画、実施した。

### 《メニューの決定》

- ・実践しやすい、身近にある食材料
- ・子どもの集中力のある時間内にできる

- ・1人ひとりにできる1作業がある
  - ・「できた！」と感動できる
  - ・イベントではなく日常の献立
- ### 《調理実習当日の進行について》

事前に決定したタイムスケジュールおよびメニューの申し合わせにより、どの班も同時進行できるよう、子どもの能力に合わせて下準備をしておく。

各班を栄養士1名が担当し、5名の子どもの実習を指導、予備担当者を置き救急の対応、各班の進行を補助する

### 《調理実習》

おやくそく（安全・衛生・手洗い・身支度）から開始し、包丁の持ち方、左手の使い方、火の使い方、米の洗い方、炊飯器の使い方と基本の調理技術を説明。1人でご飯が炊けるように願って。

今回のメニューでは、味付けごはんの時に炊飯器の目盛りから調味料の液体分を差し引き入れ替えることを体験。調理台が大人用なので、足台をつけて野菜を切る。卵を割り、牛乳でのぼして1人1枚のふわふわオムレツに仕上げる。炊き上がったキャロットライスを上置きお皿に返してオムライスに。その瞬間、子どもは「できたっ！！」と感嘆、周りの子どもも良かったねと手をたたき姿が見られ、初めてこの教室で出会った班の子ども同士が協力しあって楽しい1日となりました。

試食後、今日使った食材を赤、黄、緑の3色の木にわかるクイズを実施、結果からも色々食べたから元気になれるねと、今日1日で多くの体験をして無事に子ども料理教室は終了しました。

今回は「市報すいた」への掲載、さんくらぶが平成16年から実施している子ども料理教室の子どもへのチラシの配布、今回の開催場所にチラシを置いた等、広報が出来たことで多くの参加者が集まりました。

（文責 地活 山本千恵子）

