

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～自分で作ろう！ランランランチ～

南ブロックは泉佐野地域活動栄養士会“ビーンズ”が担当しました。

- ・開催場所：泉佐野レイクアルスタープラザ・カワサキ生涯学習センター 2階料理室
- ・開催日：平成30年8月10日（金）
- ・参加者：小学3～6年生19名
- ・献立：★コリコリバーグ
★カラフルスープ
★スティックおにぎり
★小松菜の蒸しケーキ



私たちは年間を通して、こども園、保育園、小学校などで食育活動を行っています。その中で野菜嫌いの子どもたちが多いことを知り、野菜に触れたり、調理したり、みんなで味わったりという経験をしてほしいという思いから、今回、夏休みに料理教室を開催しました。

【調理実習】

最初に、調理にあたって気をつけること…身支度や手洗い、料理用具の消毒のこと、次に計量スプーンやカップのこと、包丁の使い方、野菜の切り方について話し、調理の手順を説明しました。説明の時間がかなり長かったのですが、しっかり聞いてくれました。

いよいよ調理開始です。できるだけ友だち同士で同じ班になるようにしました。どれを作るか相談しながら、楽しそうに作業していました。硬い野菜（レンコンやたまねぎ、かぼちゃ、とうがんなど）を切るのは大変でしたが、おにぎりに使うにんじんや海苔の型抜きは各自でどんな形にしようと楽しそうに作っていました。

全体的に子どもたちには少し作業量が多く、予定より少し時間がオーバーしてしまいましたが、どの班も美味しそうにできあがり、みんなで試食しました。野菜嫌いの子、牛乳嫌いの子など何人かいましたが、自分で作ったので頑張って食べる子、少し味見を試みる子、それでも全く口をつけなかった子など様々でした。今日の教室での、食べ物に触れて、作って、食べてみるという体験が、「食」に関心を持って

らうきっかけになればと思います。

【講話】

講話の時間が少なくなってしまったので、試食をしながら聞いてもらいました。

みんなの体は生まれた時から身長は2倍以上、体重は8～10倍以上に増えています。この成長のもとには食べ物です。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれていますが、大きく分けて3つの働きがあります。赤・黄・緑の3色の仲間です。赤は体のもと…血液、筋肉、骨などを作ります。黄はエネルギー…体を動かす力のもとになります。緑は体の調子を整える働きがあります。どれが欠けてもうまく栄養素を取り込むことができません。3色を揃えることが大切です。それぞれの食品を説明し、今日の調理で使った食材がどの仲間に入るのか考えてみてほしい。もし、嫌いなものがあっても体を作る大切なものなので、少しでもいいから食べてみてほしいと話しました。

【子どもたちの感想】

「疲れた～！でも楽しかった」「また参加したい」「お母さんに自慢したい」

「野菜が苦かった」「嫌いな野菜を食べることができた」「スープが美味しかった」

「コリコリバーグが美味しかった」など

【感想】

教室終了時にアンケートを取ると、嫌いな野菜があると答えた子が19人中17人でした。

小松菜、サニーレタス、さやいんげんが嫌いという子が半数くらいいました。特に緑の濃い野菜は苦い、味が無いと無理という理由で食べられないようでした。しかし、自分で作ることで頑張って食べようとしたり、初めてだけ少し味見をしたり、講話を聞いて体に大切なものは食べてみようという行動に結びついた子どもたちがいました。今回の教室が「食」に関心を持つきっかけになり、野菜を少しでも好きになってくれることを願っています。

(文責 地活 N.D)

