

## テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～自分で作ろう！ 夏休みごはん～

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：令和5年7月23日(日)  
10時～12時45分
- ・参加者：小学生1～6年生17名（3名欠席）
- ・献立：★タコライス ★フリフリサラダ  
★夏の宝石ゼリー



今回、この事業を担当するにあたり、食べることに興味を持ってもらい、夏休み中に保護者と一緒に昼食を作る機会を持ってほしいという思いから、なるべく簡単に調理ができるよう工夫しました。また、少しでも野菜に興味をもってもらえたらとサラダをドレッシングで和える工程を、プラスチックの容器に野菜とドレッシングを入れて、振って混ぜるという方法にしました。子どもが失敗しない容器をいろいろ試し、何度も試作をしました。

実習については、参加した子どもたちみんなが同じ体験ができるように考えました。同じように切る、混ぜる、炒める、盛り付ける、ということに重きをおき、作業をする子どもが偏らないような献立作りをし、作業工程も何度も打ち合わせました。ケガがないように、また衛生面にも最大の留意をして計画していきました。

### 【講話】

「朝ご飯食べてきた？」の問いかけからスタート。3択クイズで、シュークリームの「シュー」はフランス語で何のこと？ ブロッコリーのもこもこ部分は何？など野菜のクイズに答えてもらいました。また、野菜の一部のイラストや野菜の切った断面の影絵で何の野菜かを当てるクイズも行いました。低学年が多かったので、いろいろな野菜を知ってもらい、嫌いな野菜も食べてもらいたいという思いで、クイズを

しました。

### 【調理実習】

調理を始める前に包丁の使い方や火傷に注意することなどを説明し、しっかりと手を洗って調理を始めました。担当講師からまず野菜の切り方の説明があり、どの子どももいろいろな野菜を切ることができるよう進めていきました。講師は、調理工程のイラストを見せながら、分かりやすく説明し、みんなで調理していきま

### 【アンケート結果・感想】

3年生が10名と最も多く、1年生1名・2年生2名・5年生2名・6年生2名でした。

- ① 家で料理をしているか？している：13名
- ② 今日は楽しかったか？  
楽しかった：17名(全員)
- ③ おいしかった？ おいしかったと答えてくれましたが、一人だけ野菜があまりおいしくなかったとの回答でした。

「みんなで料理ができて、楽しかった」との感想が多く、みんなで同じ体験をするよう計画したことが、楽しさへとつながったと思われます。「切るのが楽しかった」「みんなで料理ができてよかった」などの感想が多く、夏休み中に家庭でも作ってみると回答した子どもも数名いました。

調理を始めたころは、緊張もあって静かでしたが、料理が出来上がる頃には、みんな和気あいあいと楽しそうでした。私たちも楽しく子どもたちと調理実習ができました。次にまたこの機会が回ってきたら、今度はこうしよう、あーしようそんな声が上がっていました。これからも食べることの大切さを伝える活動を続けてまいります。



(文責 地活 山下晶子)