

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～作ってみよう！「お節御膳」～

南ブロックは岸和田フリー活動栄養士会が担当しました。

- 開催場所：道の駅愛彩ランド
「楽しい学びの体験交流館」
- 開催日：令和5年12月2日（土）
- 参加者：小学3～6年生 8名
- 献立：カップ寿司・あんかけ茶碗蒸し
ゆず釜黒豆・田作りフルーツ味
栗きんとん・絹さやの青煮
花人參



今回は第3次食育推進計画の和食文化の継承に焦点を当てて、子ども達でも作れるおせち料理はできないものか、また、調理をしながら楽しいなと感じてもらえる場面を設けようと知恵を出し合い献立を考えました。

〈講話〉

「おせち料理ってどんな料理？」と題して、まずはおせち料理の由来をお話しました。

3月3日や5月5日のような節句の料理から現在ではお正月の料理を「おせち料理」と呼ぶようになっていく経緯をお話しました。

そして子ども達に作ってもらう料理の食材の黒豆・ごまめ・サツマイモ・人参・さやえんどう・エビの「いわれ」のお話をしました。

子ども達の反応は、おせち料理ということで興味関心のあるところは下調べをしていたようで、「エビの様に腰が曲がるまで長寿で元気に暮らせる願いが込められている。」と同じ食材でも違ったいわれを教えてくれるほどでした。

〈調理実習〉

おせち料理なので作る献立数が多く、手順も花人參は型を抜いてから加熱し冷ます、栗きんとんのサツマイモはクチナシの実で色付けし、潰してから茶巾型を作る、同じ食材でも半分は斜め薄切りに、残りは千切りにするなど、ちゃんと頭に入れてできるかと心配はしましたが、問題なく上手に指先を動かし器用に作業が進められていました。



一品ずつ仕上げ、最後に半月盆に盛り付ける時も、南天の葉・葉らん・菊の花を用いて工作をするように、葉らんの葉っぱをキッチンバサミで各自、丸形、ひし形、三角形と思い思いに飾り切りにしたり、赤・白・黄の菊の花を自由に配置したりと伸び伸びと納得いくまで、楽しんで完成させていました。

1食2.4g未満の食塩相当量の設定は、普段の食事と味覚の違いはどうかを聞いてみると「家庭の味、給食の味の次に一番薄味に感じた」とのことでしたが、美味しく食べられたようで完食できていました。

茶碗蒸しは出汁は使わず牛乳でコクをだし、あんかけにはしょうが汁で風味を、すし飯にはゆず果汁を加えるなど、工夫ができていたからだと思われます。

〈感想〉

今回の子ども料理教室を無事に終えられ安堵しています。参加者の急な体調不良などで人数は8名と少なかつたものの、子ども達のやる気や私語もなく熱心に取り組む姿勢と眼差しは心に伝わるものがあり、栄養を注がれた気がします。今後も私たちは使命を感じずにはられませんでした。

子ども達の脳裏に料理は楽しいものだとか刻まれていることを願いつつ、家庭の中でも積極的に料理に関わって実践して欲しいと期待します。

(文責 地活 松本記理子)

