

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～河南町産の野菜を使って

クリスマス料理を楽しみましょう～

中ブロックはとんだばやし地域活動栄養士会が担当しました。

- 開催場所：かなんぴあ 2階 調理室
(南河内郡河南町)
- 開催日：令和5年12月2日(土)
- 参加者：河南町在住の小学生3～5年生16名
(男子5名、女子11名)
- 献立：オレンジチキン、ツリーサラダ、里芋のポタージュ、ヨーグルトティラミス



1. 河南町後援の大きな事業に

河南町は、大阪府南東部に位置する自然豊かな町で小学校は2校のみ。当会は4年ほど前から富田林保健所の事業として、近隣の地域活動栄養士会とともに、管内の野菜直売所に野菜レシピの提供をしている。その中に町内の「道の駅かなん」も含まれており、レシピ作成の試作に販売されている野菜を使うと新鮮でおいしい。これらを使って子ども達に「地産地消」を学んでもらえたらと河南町に決めた。

2. 講話 保護者むけのお便りを添えて(写真)

まず、事前に各小学校に出向き、食育の取り組みなどについて聞き、それをもとに河南町の小学生にあった講話内容を組み立てた。最初に子ども達の緊張をほぐすために乾燥野菜を実際に見てさわって、何の野菜なのかあてるクイズを実施。干しずいきは難しかったようだった。朝食の大切さについては、バトミントンのラケットで作成したプラカードを使用し、順番にキーワードの書いたプラカードを上げたり、ひっくりかえし裏のキーワードをみせたりと飽きないように動きをだした。それらを真剣にみつめる子ども達目がとても印象的だったが、講話にあてる時間に限りがあり、朝食の食事の内容についてまではふれられなかった。メンバーの提案で講話の内容も含め「保護者の皆様へのお

便り」(A3判)を作成し、保護者と今日の内容の振り返りができる形にした。



3. 楽しく笑顔あふれる調理実習

高齢者が多い町のため、三世代でクリスマスの食卓を囲むかもしれないと想定し、オレンジチキンには、特産のみかんとみかんジャム。里芋のポタージュには、だし汁と特産の白味噌で和風にし、試行錯誤の末、やさしい味に調えることができた。参加者に小学校3、4年生が多いので、作成したレシピを読みながらでは難しいと考え、急遽調理工程をイラストで表したテーブルレシピを作成し、デモも丁寧にした。里芋に切り目を入れてゆがくと簡単に皮がむけるというデモでは、「うわー」と歓声があがった。調理実習中「してみたい」とみんな積極的だった。家で手伝いはするが、火を使う調理はしておらず、してみたかったと得意げにフライパンで炒めている子もいた。時間通りに出来上がり、「里芋は煮物のイメージだがポタージュは、とてもおいしかった」「手作りドレッシングはおいしかった」と笑顔で完食をした。子ども達の笑顔により、私達もとても幸せな気持ちになれた。

当会40周年という節目の年に、このような大きな事業を担当させていただき本当にありがとうございました。これからも地域に根ざした活動を末永く続けていきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。



(文責 地活 萬谷尚美)