

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～作ってみようおにぎらず～

中ブロックは河内長野栄養士会が担当しました。

- 開催場所：市民交流センター
- 開催日：平成27年11月28日（土）
- 参加人数：小学生27名

数年前の漫画がきっかけでブームになり、最近レシピ本も多く出ている「おにぎらず」を作りました。高校生に「お腹がすいたら何食べる？」のアンケートをすると、コンビニでパンやラーメン、お菓子などを買って食べることが多いようです。小学生から何かひとつでも自分で工夫して、おやつや食べ物を手作りすることが出来れば「食」に対する自信につながると思います。

「朝ごはんたべてきましたか」の問いかけに全員の「ハイ」の声で開始です。先にすべての料理の作り方を見てもらいました。みそ汁の具材と出し汁の説明からです。鍋に水を入れ、細長くした昆布をキッチンばさみでチョキチョキと切りながら入れます。煮干し、油揚げ、きのこを進めていくと子どもたちは前に乗り出してしっかり見えています。

おにぎらずの材料（ひとつ分のめやす）

ごはん…約 130g（お椀に軽く 1 杯）
焼のり（全形・おにぎらず用、
巻きずし用など）…1 枚

具①*炒り卵 4 人分

卵…2 個 塩…少々 サラダ油…小さじ 1

具②*鶏そぼろ 4 人分

鶏ひき肉…100g しょうゆ、みりん、酒
各…大さじ 1 砂糖…大さじ ½

おにぎらずを作るのはみんな初めてです。ラップを敷いて海苔を乗せ、ご飯、具材、ご飯と乗せて最後に海苔の四隅の角を合わせて四角に包みます。ラップごと切るとスパッときれいに切れます。具材は子どもたちの好きそうなもの

を考え、肉そぼろ、炒り卵、ウィンナー、ミックスベジタブル、レタスなど揃えました。自分で作ったものを自分で食べたのが良かったみたいで、大きなおにぎらずをパクパク食べました。デザートは、ヨーグルトにマシュマロをまぜて、フルーツを上のにせるだけの簡単なものです。「お腹いっぱい～」「もっと食べたい」「肉そぼろおいしい」とにぎやかな試食です。

最後に「旬野菜ゲーム」をしました。各自 4～5 枚のカードを持ち、それが春夏秋冬のどの季節に当てはまるのか考えて季節の区分けをしたテーブルに置きます。「こんな野菜知らない」「きゅうりは絶対夏やで」などワイワイとにぎやかに楽しみました。小学生には難しいかなと思ったのですが、「ミョウガ」や「アスパラガス」の旬をきっちりと言い当てる子供たちもいて、頼もしく思いました。最近是一年中国産野菜が出回っていますが、本当の旬にこそおいしく食べられることを知ってほしいです。

アンケートには「おにぎらずおいしかった」「野菜に旬があるのがわかった」「家でも作りたい」「だし昆布をハサミで切るの面白い」などなどの声がありました。子どもたちは知らない人と仲間になり、協力し、初めて作ったおにぎらずからたくさんのお話を学んだようです。

（文責 地活 岸川容子）

