

## テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～みんなで作ろう!手作りかんたんツナと秋野菜を楽しもう～

東ブロックは守口・門真地域活動栄養士会「カリフラワーの会」が担当しました。

- 開催場所：門真市立文化会館
- 開催日：平成28年11月12日(土)
- 参加者：小学生20名
- 献立：ごはん  
鶏肉と秋野菜の中華炒め  
ツナサラダ  
中華風スープ  
パンナコッタ



申込者20名のうち小学1年生が8名とわかり、下ごしらえや講話等の準備を見直し、当日を迎えました。兄弟姉妹(5組)・お友達同士の参加が多かったのですが、当日欠席もなく全員出席で、小学校1年生のお母さんが「子どもだけで良いのですか?」「親はついていなくて構いませんか?」とびっくりされた様子でした。

「朝ごはんを食べてきましたか?」の質問に「はい」「はい」と元気な声が返ってきてスタート。

### 講話

- ・手作りの三色タペストリーを使い、主食・主菜・副菜の分類や働きを知る。
- ・食べた物は体の中をどう通ってどうなるか、エプロンシアターを見ながら長い小腸を通して最後にウンチとなって出ていく様子を学ぶ。
- ・「主食・主菜・副菜が揃うと体に良いよ」のビンゴゲームを行い、低学年も高学年も楽しく参加した。

### 調理実習

作り方の説明を全体で行ない、各班に分かれ実習です。

まずはじめは、冷やす時間が必要なパンナコッタを作り、ミックスベリーとグラニュー糖を鍋に入れ木べらで混ぜながらソースも作りました。

次も全員で、ツナサラダ用のツナをマグロから手作りします。マグロの柵に塩をまぶし、フライパンに油とにんにくを入れ、油が温まったらマグロを入れて両面をさっと焼き、ふたをして弱火にし月桂樹の葉のをせ、中まで火を通す。今回は缶詰を使わず、生のマグロからツナを作りました。野菜をいろいろ加えツナサラダの出来上がり。

秋野菜を楽しもうと、れんこん・さつま芋は下茹でしないで1センチ厚さのいちょう切り、エリンギ・パプリカ・鶏肉の中華炒めで、たくさんの野菜を入れました。れんこん・さつま芋は固いので慎重に切ったり、エリンギは低学年が手で裂いたりしました。

出来上がり、自分で食べられる量をお皿に盛り付けましたが、「もっともっと入れる!」と食欲旺盛でした。

アンケートでは

朝ごはんの主食は? パン…14、ご飯…10、もち…2 (重複回答あり)

家で料理(お手伝い)はしますか? する…2、時々する…13、しない…4 (無回答…1)

### 感想

- ・次あるときも来たいし、楽しかった
  - ・中華炒めのれんこんがしゃきしゃきしていておいしかった
  - ・ツナが自分で作れてびっくりした
- 等があり、班の皆で料理を作り食事した様子が伝わってきました。

中華風スープの鶏がらスープを下準備として我々が鶏がらからとり、本物の味を知ってもらい、ツナもマグロから手作りできることを体験出来たことは、良かったと思います。

あるお母さんが、息子が「とても楽しかった。来週も行こう!!」と感想を寄せてくれました。

(文責 地活 加賀双葉)

