

## テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～♪ケーキずしでたのしくランチ♪～

○北ブロックは摂津市栄養士会が担当しました。

- 開催場所：摂津市立コミュニティプラザ 調理実習室
- 開催日：令和5年1月22日（日）
- 参加人数：小学生3～6年生11名  
（男子1名、女子10名）
- 献立：ケーキずし  
こまつなの和風スープ  
雪だるまゼリー

新型コロナウイルス感染症の終息が見えない中、検温や消毒、マスク着用の徹底など厳しい感染症対策の下、子どもたちは積極的に調理に参加してくれました。今回は短時間ながら、かつお節から出汁を引いたり、鮭フレークを手作りしたりという、本格的な和食の基本に触れつつ、各自でケーキスタイルの押し寿司や、ゼリーの型抜きで雪だるまなど、それぞれ個性的なランチを作り上げることができました。

<講話> バランスよく健康的な生活ができること

### 1. 生活リズムを調べてみよう！

子どもたちに自分の朝起きてから寝るまでの生活のパターンを振り返ってもらいました。

規則正しい生活のリズムが出来ていることが、健康な生活の第一歩です！

### 2. 3つのグループをそろえましょう！

私たちが食べるものは大きく3つのグループに分けられます。エネルギーのもとになる“きいろ”、体を作るもとになる“あか”、からだの調子を整える“みどり”です。

これらを上手に組み合わせて食べると、自然と健康によい食事になります！

子どもたちに昨日の夕ごはんや今朝の朝ごはんはどうだったか考えてもらいました。



### <調理実習>

まずは衛生チェックを行い、調理実習のお約束をみんなで確認した後にレシピごとのポイントの説明を聞いてもらいました。

しっかりと手洗い・身だしなみを整えた後は2～3人ごとに4班に分かれ、各班に付いた栄養士のアテンドで調理を開始しました。包丁の持ち方、切り方、お米の研ぎ方、調味料のすりきり計量、炒め物の火加減なども、指示を聞きながら各自上手に進められていました。

ずし酢の調味料をよく混ぜきらずにずし飯を作ってしまった、あっさりしたごはんになった班もありましたが、切り混ぜは皆上手にできており、どの班も米粒が立ったずし飯ができました。中にはお米と一緒に炊いた昆布を見て「捨てずに刻んでお味噌汁に入れたらいいよね」と素晴らしいアイデアを出してくれた子もいました。

雪だるまゼリーは、ゼラチンを粗熱が取れた牛乳に溶かすという約束事をきちんと守り、すべての班できれいに固まりました。盛り付けでは準備した抜型やチョコペンの数が十分ではなく、順番待ちやデザインにこだわりたい子どもの熱意を出来るだけ満たそうとして、完成に時間がかかってしまいました。

そして試食の時間です。感染症対策のため黙



食でしたが、食べ終わった後に「作るのが楽しかった」「自分で作ると余計おいしい」など、次々に声があがり、栄養士一同、子どもたちの笑顔とエネルギーに心が満たされました。

### <クイズ>

最後に冒頭の講和でお話した三色栄養のクイズをしました。今回使用した食材を三色に分けてもらおうと、ほぼ正解することができ、しっかり考えながら実習に参加できていたことがわかりました。

参加してくれた子どもたちは、料理や食べ物に関する関心度も高く、有意義な時間となりました。当会でも年に一度程度子ども向けの同様の料理教室を開催していますが、今回の経験と反省点を活かし、よりよい運営を行っていきたいと思いました。



(文責 地活 山口千詠子)