

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～ハンバーガーを作ってみよう！～

東ブロックは交野・畷・大東地域活動栄養士会「メープル」が担当しました。

- ・開催場所：交野ゆうゆうセンター3階調理室
- ・開催日：令和6年10月26日（土）
- ・参加者：小学生1～6年生、13名
- ・献立：ハンバーガー
パスタ入りスープ
かぼちゃプリン
くだもの



ファストフードの代表ともいえるハンバーガーを野菜たっぷりに仕上げました。開催場所の交野市には天野川が流れることから、スープの人参は星形に型抜きし、リボン形の Pasta にするなど見た目も楽しく、また、ハロウィンにちなんでかぼちゃを使用したデザートを組み合わせた献立を考えました。

【講話】

3色食品群をわかりやすく理解してもらうことを目的に、紙媒体の4×4を使用しました。「赤；体のもと」「黄；力のもと」「緑；元気のもと」に分けられた食品の絵を見ながら、それぞれの食べ物に含まれる栄養素の働きを説明しました。カードをパタンパタンと裏返し、楽しみながら聞いてくれていました。

【調理実習】

かぼちゃプリンにはデモを行い、ゼラチンを溶かす順序やブレンダーを用いて攪拌する様子を見してもらいました。次に、1班につき4～5名で3班に分かれ作業開始です。

各班、栄養士1名が担当し、包丁やガスを使う時の注意点、調理のポイント等を伝えながら進めました。低学年の子どもたちには踏み台を用意し、包丁の扱いや調理作業において目線が高くなるよう工夫をしました。積極的に取り組む姿勢が見られる中であっても、譲り合い、順番に作業を行うことができていました。ある班では、小学校も学年も違う子供たちが平等に作

業できるよう自分たちで順番を決めたり、上手く出来るやり方を教えあったりしているところも見られました。また別の班では、作業を二人で行う時間帯であっても作業が多くなり喜んでいました。1年生の子は包丁を使うのは初めてでしたが、終わるころには上手になりました。



【感想】

美味しい？と聞くと「美味しい！」元気よく手を挙げる班や、お家で作ってみようと思う？との問いかけには、「かぼちゃプリンなら作れそうだけど機械がないから難しいけど、スープは作れそう」と返答がありました。かぼちゃはフォークでもつぶせることを伝えながら、「かぼちゃは苦手だけど生クリームとなら食べられた」と答えてくれた子もいました。特にパスタ入りスープは人気があり、「美味しい！」と列をつくり何度もおかわりする子供たちの姿がありました。

全員完食、ハンバーガーにはさみきれなかったトマトやレタスもきれいに無くなってびっくりしました。

また保護者からは、「家ではなかなか出来ないで毎年してほしい」という声もいただきました。

初めての場所、初対面の人々との交流、そして新しい体験にも関わらず、子どもたちはとても頑張っていました。緊張する中でも積極的に参加し、一生懸命に取り組んでいました。

最後に、交野市健やか部こども家庭室ならびに、ご協力いただいた各関係機関の皆様へ深く御礼申し上げます。



(文責 地活 林 麻里)