

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～エコにちょうせん！食品ロスをへらそう～

北ブロックは大地の会（大阪市在住地域活動栄養士の会）が担当しました。

- ・開催場所：大阪市立鶴見区民センター1階調理実習室
- ・開催日：2025年8月3日（日）10時30分～13時30分
- ・参加者：小学2年生～6年生8名
- ・献立：キャロットライス
ピーマン種ごと肉づめ
トントんきゅうり
夏野菜たっぷりスープ
マシュマロムース



大地の会は長年、大阪市民を対象に講座「エコ&ヘルシークッキング」に取り組んできました。

今回は子どもたちに「エコロジー、食品ロス」について一緒に考える料理教室を企画し、食事を作る・食べる、食材・食器を洗うことの中からのようにエコロジー、食品ロスにつながるかを考えてもらう機会にしました。

【講話】

「エコは知っていますか？」の問いにはほとんどの子どもたちがうなづいていました。地球にやさしくない問題を理解し、今を生きている私たちは地球を大切にしよう、守っていくことが大切だねと話し、その中でも食品ロスについて学んでもらいました。日本人1人が毎日おにぎり1個分の食品ロスを出していることを伝えると驚いた様子でした。「食品ロスクイズにちょうせん！」を3問行い、今からでも自分でできることを見つけましようと話しました。

【調理実習】

食品ロスが出ないようなメニューとして、残ったおやつを利用する、野菜はピーマンは種ごと使う、人参の皮をむかずに使うなど無駄なく使うことを伝えようと考えました。1班4名とし2班で実習しました。各班に担当は2名つきました。

キャロットライスは前で子どもたち全員にひとりずつ皮ごとすりおろした人参、その他の食材や調味料を炊飯器に入れてもらい、最後にスイッチを押してもらって炊飯しました。その後班に分かれ、先に作って冷やし固めたいマシュマロムース作りです。耐熱容器にマシュマロと牛乳を入れて電子レンジで溶かしてからよく混

ぜるとマシュマロはトロトロになりました。さらにヨーグルトも加え器に入れて冷蔵庫で冷やし固めます。トントんきゅうりは板ずりをしてからたたくのですが、加減が分からず子どもたちは恐る恐る叩いていました。続いて残り野菜を使った夏野菜たっぷりスープの野菜を説明通りに切っていました。切り終わったら、いよいよ加熱して一品ずつ仕上げていきます。スープが煮える間に、ピーマン種ごと肉づめ作りです。ピーマンを二つに切り種をつけたまま、肉だねを詰めます。みんな黙々と作業をしていました。フライパンにきれいに並べて焼き上げました。「みんなピーマンは好き？」と尋ねると「好き」と答えてくれました。でき上がったキャロットライス、トントんきゅうり、ピーマン種ごと肉づめ、ミニトマトをワンプレートに盛り付けました。食品ロスが出ないように自分が食べられると思う量を盛り付けてね、と説明し各々が自分のプレートを仕上げました。自分で考えた量だったので残す子どもはなく、むしろおかわりを活発にする子どもが何人かいて頼もしく感じました。

予定より早く食べ終わったので、不要な裏紙を使ってごみ入れ作りも体験してもらいました。おうちでお母さんが作ってみかんの皮などを入れてるよと話してくれました。

【アンケート結果・感想】

参加者：2年生、3年生、5年生、6年生各2名
・今日のクッキングで楽しかったこと：ほとんどの子どもたちがすべての工程が楽しかった、みんなで作ってみんなで食べたこと、学校が違ってお友だちに会えたこと、食品ロスクイズと答えてくれました。

・きょうの料理で家で作ってみたいもの：ピーマン種ごと肉づめ、マシュマロムース、キャロットライスが多数ありました。

このように子どもたちなりに今日の経験の感想を述べてくれました。お迎えの保護者の方には、子どもたちが作った本日の料理の1食分を見ていただき、子どもたちはすぐに報告をしていました。

今回人数が集まらないかもしれないと懸念していましたが、8人の参加希望があり全員が出席してくれてむしろ少人数ならではの落ち着いた実習ができました。そして、けがやトラブルもなく滞りなく終了できたことに安堵しました。



（文責 地活 山崎綾子）