

## テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～さあ集まろう 子どもシェフ!～

中ブロックは「東大阪地域活動栄養士会」が担当しました。

〔開催場所〕 若江岩田駅前・くすのきプラザ  
〔開催日〕 平成25年8月10日(土)  
〔参加者数〕 小学生20名(3年生5名、4年生7名、5年生3名、6年生5名)

### 【講話】エプロンシアター「食べ物のゆくえ」

会の手作りしたエプロンシアターを使って、口から入った食べ物がからだの中でどのように変化してからだの外に出ていくかを表現しました。



「みんな朝ごはんに何を食べてきましたか？」という質問から入り、そこで朝ごはんの大切さや、食品の組み合わせ、

噛むことの大切さを話しました。胃や小腸での消化吸収のことや、大腸での水分吸収のことなども、子どもたちに質問をしながら話を進めていきました。子どもたちは活発に答えてくれ、「最後に食べた物はどういう形になってからだの外に出ますか？」という質問には、「答えたくない〜い」という返事が返ってきたりしました。スッキリウンチ、ベタベタウンチ、コロコロウンチが登場し、ここでも、野菜の大切さの話をしました。みんな真剣に聞いてくれていたと思います。



子どもたちを会場まで連れて来てくださった保護者の方々にも入っていただき、一緒に見ていただきました。また、家で子どもさんと料理をするときの参考にしてもらえればと、次の調理実習の手順の説明も聞いていただきました。

### 【調理実習】

#### 献立

- ・フライパン de パエリア
- ・夏のコロコロサラダ
- ・ミネストローネ
- ・簡単チョコムース

最初に、自分のおへその正面にまな板の中心を持ってくることや、使っていないときの包丁



の置き場所、向き、切るときの左手の形、切ったあとと包丁についている食品の落とし方などについて説明しました。その後、献立の調理

手順を説明しましたが、実際に材料の皮をむいたり、切ったりしながら、このようにしようという見本を見せました。子どもたちを学年ができるだけ均等になるようにして、3グループに分けました。実習に入る前に、子どもたちにお茶を飲ませて、ひといきついでから作業開始となりました。作業はグループ全員が交代しながら行い、全員で調理に関わることができるように配慮しました。たまねぎを切るところでは、目が痛い、涙が出てきたと言いつつも、みんな一生懸命切ってくれていました。予定していた時間より少し遅れましたが、怪我をする子もなく、無事に完成し、試食しました。一番人気は、温めた牛乳にマシュマロとチョコレートを溶かして固めてできる簡単チョコムースでした。



終了後、アンケートをとりましたが、チョコムースは簡単だったので、家でも作りたいという感想が多くみられました。またここに来て、違う料理をしてみたいという感想もあり、保護者の方からもこういう企画を年に1度はしてほしいと声もかけていただき、会としても成人だけでなく、子ども向けの食育の企画をもっと考えていかねばと思いました。

作るのは難しかったけど、みんなで協力できてよかったですと感想を述べてくれた6年生がいました。できる子どもだけが作業するのではなく、譲り合ってみんなで作業し、一つの物を作っていくという過程を経験できたことは、低学年の子どもたちにとってもいい体験になったのではと思います。

この企画を通し、子どもたちが料理を作ること、食べることに今まで以上に興味や関心を持っていていたらうれしいです。

(文責 地活 巽 和枝)