

## テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～かんたん元気！ モリモリ弁当～

南ブロックは、和泉地域活動栄養士会「菜々の会」が担当しました。

- 開催場所：和泉シティプラザ  
5階調理実習室
- 開催日：平成29年10月28日（土）
- 参加者：小学4～6年生 20名
- 献立：おにぎり 豚肉と野菜のロール巻き  
だし巻き卵 さつま芋のレモン煮  
ちくわきゅうり 小松菜の炒め物  
れんこんのきんぴら みかん



私達「菜々の会」では、子ども達にお弁当作りを通じてわかりやすく、3色栄養を伝えることができたかと思行楽弁当にしました。

### 【講話】

お弁当の容器の手前から

- ・黄色の列→糖質
- ・赤色の列→たんぱく質
- ・緑色の列→ビタミン ミネラル

の役割の料理を盛る。

お弁当箱の盛付け量では

主菜：1 （血や筋肉のもとになる）

副菜：2 （体の調子を整える）

主食：3 （体を動かすエネルギーのもとになる）

とすると栄養バランスが良い。

そして、普段「元気モリモリになるための食べ方」の話しをしました。

- ・主食1皿 主菜1皿 副菜2皿の4つのお皿を毎食そろえましょう
- ・果物や乳製品（牛乳やヨーグルトなど）も毎日食べましょう
- ・甘いジュースや炭酸飲料などはなるべく飲まない。お菓子は1日1回までにしましょう

また、お弁当作りでおさえおきたいポイントを伝えました。

- ・調理をする前に正しい手洗いが基本
- ・しっかり火を通す

- ・盛りつける時は、汁移りなどを防ぐ為にアルミケースなどを活用
- ・お弁当の保管状態に注意する

### 【調理実習】

まずは、どのメニューから順番に作り始めるかみんな考え、食材を手に取り、包丁の持ち方（猫の手）を学びました。でも、子ども達は初めて切る、炒める、煮るなどドキドキしながらもキラキラした目で頑張っていました。「野菜って切るの大変やなあ。」「豚肉と野菜のロール巻きって工作みたいやわあ。」「あーちくわにきゅうり入れたのに抜けたー。」「卵焼きって難しいけど、家でも一人でできそう。」など、各班から楽しい声が飛び交っていました。

次は、お弁当箱に詰めていきます。

「黄色の列 赤の列 緑色の列やったなあ。こんな風に考えながらお弁当作ってくれてたんや。大変やなあ。」と一人の男の子がぼそっとつぶやきました。「そうだよ。もちろん大好きな物ばかり作ってあげたいけど、栄養のバランスを考えて、毎日お家の人にご飯を作ってくれているんだよ。帰ってきて、お弁当箱が空っぽだったら、嬉しい気持ちになるんだよ。」と話しました。

ほぼ、全員の子供達が完食しました。お迎えに来られた保護者の方達に、子ども達が満面の笑みで、「全部食べられた！ おいしかった！」と報告する姿を見て、私達まで嬉しくなりました。「家では、自分の好きな物しか食べない。食が細い。料理をしたことがない。今日参加させることに少し不安がありました。」など様々な感想をいただきました。

後日談として、「家でよく卵焼きを作ってくれるようになりました。卵の消費が早いです。」などの声も届いています。

この料理教室で、栄養のバランスを知り、調理の大変さ楽しさを体験し、普段あたりまえのように食卓にあがるご飯に対して、感謝の気持ちを感じていただけたのではないのでしょうか。

（文責 地活 西川千夏）

