

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～つくってみよう！茨木巻きと夏野菜メニュー～

北ブロックは茨木市地域活動栄養士会（ヘルシーサポート茨ラッキー）が担当しました。

- ・開催場所：茨木市立男女共生センターローズ WAM（茨木市元町4番7号）
- ・開催日：令和元年7月20日（土）10～13時
- ・参加者：小学3～6年生19名（1名欠席）
- ・献立：茨木巻き、かぼちゃのバター焼き、清涼花汁、夏野菜のサラダ、フルーツポンチ



今年度この事業を担当するにあたり、実施時期を夏に定め、昨年度から準備をはじめました。

参加者募集は茨木市広報に掲載、すぐに満席となりました。

小学生の子どもたちが「朝ごはんを毎日食べる」「野菜をしっかり食べる」「バランスよく食べる」ということができているとしたら、それはきっと保護者の方のおかげでしょう。この事業を通して、子どもたち自身が「なぜ、必要なのか」ということを知る機会になれば、その後中学、高校、成人したあとも、崩れることのない習慣になっていくと思えました。

そこで、講話では、朝ごはんを食べることで起こる体の変化（体温の上昇など）、朝ごはんを食べないと起こりやすい問題（便秘など）、3つのグループ（赤黄緑）の食品がそれぞれ自分たちの体とどう関係しているのか、子どもたちの目線で小学3年生でもわかる言葉で、補足説明も加えながら話すことに重点をおきました。

料理パネルでいくつかの食事パターンを見せながら、日ごろの食事と比べてどうか、視覚的に気づきを促しました。子どもたちはしっかりと聞いてくれたようで、講話に関するアンケートでは「よくわかった」15人、「少しわかった」

3人、「分からなかった」0人という回答でした。そして「今日のおはなしを聞いて、気をつけたいと思うことは」という問いに、「好き嫌いをなくす」「バランスよく食べる」「野菜をなるべく多く食べる」「3つのグループを食べる」などと記載してくれました。媒体として使用した「朝食モリモリ元気っ子」「野菜バリバリ元気っ子」リーフレットの裏にあるチェックシートを活用させ、シールを一緒に渡しました。夏休みの課題にもでき、学んだことをすぐに実践できるので、迎えに来た保護者の方たちにも好評でした。

さて、実施献立の「茨木巻き」とは「バラの花巻きずし」のことです。茨木市の花「バラ」にちなんで名付けました。茨木市には「郷土料理」といえるものはありませんが、それに代わる次の世代に伝えたい料理として、今回取り上げることにしました。その手順はレシピに書くと難しくみえますが、やってみると簡単にできます。子どもたちにはデモンストレーションで説明をしました。



汁物は「本物の味」を学べるように、かつおと昆布だしにして、暑い夏でもサラッと食べられるように、具にそうめん、オクラ、花型人参、湯葉を入れ、「清涼花汁」と名付けました。副菜は旬の野菜や果物をしっかり取り入れて、3つのグループの食品をバランスよく取り入れている献立例として、子どもたちと一緒に確認することが出来ました。実習はケガもなく楽しくできましたが、レシピを見ながら、段取りよくつくるといことは難しいようでした。予定したより少し時間はかかりましたが、なんとか最後まで子どもたちの手でつくることができました。次回は、もう少し人手があるとよかったですと感じました。

（文責 地活 競 公与）