

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～みんなで夏野菜カレーを作ろう！～

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：平成27年7月25日（土）
- 参加人数：小学生1～6年生21名（男子9名、女子12名）
- 献立：夏野菜カレー
スパゲティサラダ
フルーツ寒天



【講話】

子どもの野菜嫌いをなくすには、まず野菜に興味をもってもらうのが大切だと思い今日の献立に使う野菜の切り口クイズと、野菜が体にどんな働きをするのか説明しました。

【調理実習】

初めに献立の手順と実習中の衛生面、調理器具（ガスコンロ・包丁など）の扱い方など安全面の注意事項を話しました。男女、学年入り混じり4班に分かれ実習しました。

○夏野菜カレー

切る野菜の種類がたくさんあったので皆で順番に、硬いカボチャは高学年の子が、柔らかいナスは低学年の子というふうに作業を分担しました。鶏肉と玉ネギに調味料を入れてもみ込む作業も袋を使ったので低学年の子もやり易く楽しそうでした。

鍋に入れて煮込むと調理室にカレーの匂いが漂い、「おいしそう！」という声があちらこちらの班から聞こえてきました。

○スパゲティサラダ

キュウリのせん切りが少し難しかったようですが、初めて包丁を使った男の子がだんだん上手になり「出来たー」と満面の笑みをうかべました。

○フルーツ寒天

それぞれの器にフルーツを入れ、寒天液を流し入れて、みんな失敗なくきれいに固まりました。

試食タイムには実習前にカボチャやナス、トマトが嫌いで食べられないと言っていた子ども達もカレーをおいしそうに食べていました。デザートフルーツ寒天も大好評でした。

後片付けも皆で協力し合っけてきちんとでき、怪我もなく無事に時間内に終了することが出来ました。

終了後のアンケートでは、ほとんどの子どもは「カレーがおいしかった。」「食べられなかった野菜が食べることができた。」「また、お家でも作ってみたい。」「初めて参加したけど楽しかったので、また参加したい。」など嬉しい答えが返って来ました。

私たちも楽しみながら、子どもたちが直接、食品に触れ、調理にかかわることの大切さを改めて学ばせていただきました。今後できるだけ多くの機会をつくって活動していきたいと思えます。

（文責 地活 岩城令子）

