

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～みんなで作ろう 野菜たっぷり夏休みのランチ 野菜となかよくなる！～

南ブロックは、堺地域活動栄養士会 もずの会が担当しました。

- 開催場所：ソフィア堺
- 開催日：平成27年8月2日（日）
- 参加人数：18名（3年生2名 6年生16名）
- 献立：手巻きでわくわくおむすび
元気いっぱいシチュー
重ねて楽しいフルーツパフェ
～トライフル～

連日の猛暑の中、体調不良による欠席も無く元気な子どもたちと料理教室を開催することが出来ました。メニューは、「楽しく自分の力で工夫を凝らして食事を頂く」を主眼にして、各自がひと口大のご飯と卵焼きやハンバーグなどの具材を、焼き海苔やサラダ菜で巻いて頂く手巻きおむすびや、自分たちで自由に盛り付けするトライフルというデザートにしました。子どもに人気の具材であるハンバーグもポリ袋を活用し、手を汚さず衛生的に作れるようにも工夫しました。



【講話】

高学年の参加者が大半だったので、「食事バランスガイドでは野菜ってどんなものをいうのかな？」との問いかけから始めました。「主菜！」「副菜やで」など自発的に発言してくれました。野菜とはどんなものを指すかを簡潔に説明した後、クイズ形式で6種類の野菜を一つ一つ中身が見えないように模造紙で包んだものを「中身は何の野菜だと思う？」と見せながら質問したところ、包まれた形から「人参」と回答した子どもに実際に手渡してみると「あれ？軽い。葉っぱかな？」などあれこれ考えてくれました（正解は青梗菜）。このクイズのねらいの一つが理科で学習している「重さとかさ」について実感してもらう事でもあったので、外形が似ているだけでは、判断できない場合もあることを体験してもらえたのではないかと思います。

次に1日の摂取目標量である野菜350gの重量当てゲームをしました。2人ペアを9組作り、350gの水を入れたペットボトルで重さを実感しながら、南瓜、トマト、人参、茄子など重量のあるものやキャベツ、小松菜など葉物野菜も

取り混ぜた6種類の野菜から選んでもらいその重さを計量しました。結果は337gから多い組は604gまで、9組中8組が350gを上回り、野菜はたっぷり摂らないといけないと思っている様子が解りました。「1日にこれだけ食べられる？」と質問すると「頑張れば何とか～」と答える子や、再度350gを正確に量りなおすペアもあり、どの子どもたちも積極的に取り組んでくれました。

【調理】

対象が小学生なので丁寧に切り方、焼き方などをデモンストレーションで説明し、各調理台にも、手書きのイラストでポイントを書き添えたレシピ表を配布しました。その甲斐あってか実習はスムーズに進んだと思います。トライフルとはどんな料理かなど、各料理の説明も取り入れられました。みじん切りにする野菜が多く小学生には大変なところもありましたが、始めは包丁の持ち方が危なかった子も、少しのアドバイスで直ぐに良くなり、また高学年ともなると自分で最後まで仕上げようという意欲があり、一生懸命に取り組んでくれました。試食の際に何が美味しい？と聞くと、どのメニュー名も挙がりましたが、ある男の子が「卵焼き」と答えてくれました。「きれいに焼けた？」と聞くと「うん、僕が焼いた！」と声を弾ませて返事をしてくれ、野菜の大切さももちろんですが、料理を楽しんでくれたこと、達成感を持ってくれたことを嬉しく感じました。皆ほとんど完食してくれ、最後に野菜重量350g当てで最も近かったペア2組に、景品として野菜をプレゼントすると他の組から「良いな～欲しいな」という声が聞かれました。

保護者の皆様からは、子どもたちが調理を楽しんだ様子や、これを機会に積極的に料理作りにかかわってもらえればとのお声を頂きました。レジュメの他にも、食品群や食生活のタイプを見るフローチャートなどのリーフレットを配布したので、ご家庭で活用して頂けたのではないかと思います。

(文責 地活 深川貴世)

