

## テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～何でも食べよう！元気っ子～

中ブロックはとんだばやし地域活動栄養士会が担当しました。

- 開催場所：かなんぴあ2階調理室
- 開催日：平成28年10月22日（土）
- 参加者：小学生1～6年生15名
- 献立：キャロットライス  
野菜たっぷりドライカレー  
ジュリアンヌスープ  
ヨーグルトパフェ

10月の秋祭りが終わった次の週に開催しました。野菜や人参というメニュー名だけで断られた子どもが募集人員以上いて、野菜はあまり好きではないのがよくわかり、メニュー名の工夫も必要ということを実感しました。



「野菜バリバリ元気っ子」の資料を使って野菜の働きについて「毎日たっぷり取るとこんなにもいいことがある」という話や「1日に取りたい野菜の量は300グラム」で、そのためには「野菜を1日に5皿食べようね」と話しました。今日の料理に使う野菜は、人参・玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン・かぼちゃ・にんにく・かいわれ菜の7品でしたが、これらの野菜は「花・葉・茎・実・根」のどの部分に当たるのかなとグループで考えてもらいました。初めて同じグループになった子ども達が仲良くなれたら調理もスムーズに行くか、との試みでした。6年生がいるグループの正解率は高かったようですが、それでも全問正解にはなりませんでした。和気あいあいと話し合いが出来て仲良くなれて良かったです。

次に「朝食モリモリ元気っ子」の資料を使って「朝食を毎日しっかりとるとこんなにいいこ

とがあるのよ」とパネルの媒体を使って説明しました。「うんちがでる」「めがさめる」「元気がでる」。朝食をおいしく食べるためには「早く寝る」「夜遅く食べない」「はやおきする」です。

調理実習ではタイムスケジュールを作って、メニューにある野菜の切り方を実演しました。みんな真剣な眼差しで見入って聞いていました。

その後、各グループに分かれて調理を始めました。かなんぴあの調理室を使うのは初めてだったので、とても新鮮でみんなやる気満々でした。3時間きちんと話を聞いてくれて退屈することがなく、楽しんでみんなで力を合わせて切ったり、炒めたり、煮たり、盛り付けたりしました。

スタッフが細部にわたって打ち合わせをして役割分担をしたのでスムーズに進んだと思います。「本当はもっと炒めたりしたかったなあ。」と言う子どももいました。又、低学年の子どもと一緒に教えながら指導力を発揮した子どももいました。玉ねぎのみじん切りは少し苦手のように目が痛いという子どももいました。1年生と2年生はフルーツを切ったり、食器を洗ったりしてくれました。みんなが分担して作業が出来るととても良かったと思いました。

楽しく調理実習ができ、参加した子ども達は完食して残す子どもはいませんでした。満足そうな笑顔を残して帰って行きました。

ぜひ次にも講師で来てほしいと依頼もありました。継続的に子どもの食育に携わっていかれたらと思います。

(文責 地活 前川和子)

