

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～自分で作ろう！夏休みランチ～

東ブロックは ひらかた地域活動栄養士会
栄養アドバイザー「萌」が担当しました。

- ・開催場所：ラポールひらかた
2F日常生活訓練室
- ・開催日：平成29年7月22日（土）
- ・参加者：小学生1～6年生20名
- ・献立：キャロットライス
スコッチエッグ
カレースープ
チョコムース



夏休みに入っすぐの週末、元気いっぱいの小学生が次々とやって来ました。

講話では、夏休み中は夜更かしなどで生活リズムが狂いがちになるため、睡眠中には成長ホルモンが出て背が伸びることを伝え、「早寝・早起き・朝ごはん」を提唱しました。

「朝ごはんを食べると、どんないいことがあるかな？」「毎日野菜を食べると、どんないいことがある？」と、めくり型のタペストリーを用いて、クイズ形式にして出題すると、たくさん手が挙がり、みんな次々と積極的に発表してくれました。

また、「朝食に黄・赤・緑の3つのグループをそろえましょう！」の説明では「ふりかけごはんだけなら黄色グループ1つだけなのでレベル1、そこに玉子焼きが加わると黄色と赤色2つそろうのでレベル2、そこに野菜たっぷり味噌汁をそえると、3つのグループがそろって、最高のレベル3になるんだよ！」と伝えると、ゲーム感覚で話をしたのが分かりやすかったのか、男の子も最後まで集中して耳を傾けてくれていました。

今回のサブテーマが「自分で作ろう！夏休みランチ」でしたので、調理実習は、自分の料理は全て自分で作れるよう、包丁や火をあまり使わないメニューにし、調理工程も工夫しました。

例えばスコッチエッグは、一人分だとひき肉

が少量のため、ボウルでこねると手やボウルへの付着量が多くなります。そこで、各自ビニール袋に材料を入れてこね、成形する時は、その袋を開いて自分の作業台として、うずら卵を包みました。汚れも最小限におさえることができ、衛生面の配慮もしました。

付け合わせのポテトは、各々が茹でたじゃがいもの皮をむき、ビニール袋に入れて手で潰してマッシュし、粉チーズと枝豆を加えて混ぜ合わせ、茶巾しぼりにしました。また、枝豆を枝から取り外したり、サヤから出したり、茶巾しぼりにするのも初めての子が多く、「おもしろかった！」という声があがりました。



一番の人気は、デザートチョコムースです。チョコレート・牛乳・マシュマロだけで簡単においしく出来て、とても好評でした。「めっちゃ簡単！」「明後日のお父さんの誕生日に作ってあげよう！キウイ飾ってもいいかも！」とアレンジも広がったようです。中には、マシュマロの原料がゼラチンだから固まる、ということを知っている子もおり、わたしたちのほうに驚かされました。

今回、野菜は少し苦手…とカレースープの野菜が進まない子もいましたが、自分で作ったのだからと最後まで頑張る姿が印象的でした。また、ケンカばかりしているという姉妹がおり、実習の始めに「ケンカしていたら、料理はおいしくできないのよ」と話すと、意外にも仲良く協力している姿がみられ、お迎え時にお母さんにもその様子を伝えると、とても喜ばれていました。これぞまさに「食育！」です。

お迎えにこられた保護者の方達は、料理の写真を撮ったり、子どもに感想を聞きながら楽しく会話されていました。実習中の子どもの頑張りをフィードバックすることで、保護者の方達も、子どもの成長や料理に対する真剣な姿勢を感じていただけたと思います。

(文責 地活 平木美樹)