

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～みんなで楽しくいなり寿司をつくろう～

南ブロックは貝塚地域活動栄養士会（コスモスの会）が担当しました。

●開催場所：貝塚市保健・福祉合同庁舎
（保健センター）

●開催日：平成26年7月29日（火）

●参加者数：小学生18名（3年10名 4年5名
5年1名6年2名）

昨年和食が無形文化遺産に登録されたのをきっかけに昔からこの家でも作ったことのある「いなり寿司」を子ども達にも作ってもらおうと思い献立をたてました。また、この地域のブランドである犬鳴きポークもとり入れました。

【講話】

「野菜バリバリ朝食モリモリ」のテーマで朝食をバランスよく食べようということを3色栄養の媒体を使って説明しました。

「朝食食べて来ましたか？」という問いから始めました。ほとんどの子どもが朝食を食べて来ていました。



（アンケートの結果も同じでした。）赤・黄・緑の緑の所で野菜の働きなどを話していきました。生の野菜で子ども達が一日に摂る野菜の量300gをみてもらい、朝1皿昼2皿夕2皿を目安にとってください。と説明をしました。

媒体はフェルトで3色に色分けした物にフェルトで作った魚や野菜やごはんがどこにあてはまるか当ててもらいました。始めは声の出なかった子ども達が段々と声が出てくるようになり、フェルトで作った魚や野菜や肉等に興味を持ったのか終わった後もたくさん子ども達がこの前で貼り付けたりさわったりしていました。

最後にグループごとに弁当箱にフェルトの野菜や魚を選び、詰めてもらいました。皆さんうまく赤・黄・緑とちゃんと入っていました。

帰りに赤・黄・緑に色分けしたサイコロ型の媒体を配って持って帰ってもらいました。赤・黄・緑と2つずつ色合わせするのはむずかし

かったかな？と思いました。赤・黄・緑とそろったら「今日はこれとこれを食べましたとお話も作れるよ」と教えてあげてもよかったな、と思いました。

【調理実習】

実習室はクーラーをきかせているものの、火を使っているので大変暑かったと思いますが、皆元気にけがもなく終わってよかったです。いなりずしのあげの味付けが各家庭により差がある事には試作段階で苦労しました。しかし、実習してみて皆「おいしかった。」という感想をもらえてよかったです。今回は『だし』のとりかたを学んでもらおうと、おいしい『だし』のとりかたを説明しました。



最後にアンケートをとった結果、初めて料理をした子どもが「こんな楽しかったことはなかった。また来たい」と書いてありました。又、「今まで、いなり寿司がきらいだったが好きになりました。」との回答もありました。

「楽しかった」「うれしかった」「おいしかった」「又、来たい」と多くの子ども達の声があり実習を取りくんでよかったです。と思いました。

（文責 地活 藤原美枝子）

献立

飾りいなり 豚肉と野菜の蒸し煮
豆腐とえのきの清汁
フルーツヨーグルトゼリー

