

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～作ってみよう！朝ごはん～

東ブロックは、ななクラブ寝屋川地域活動栄養士の会が担当し実施しました。

●開催場所：寝屋川市立市民会館

●開催日：平成26年7月30日（水）

●参加者数：小学生20人

【講話】

手づくりの紙芝居媒体「朝ごはんをたべよう」を使って、「朝ごはんを食べると、どのような良いことがあるのかな」「食べないと、どうなるのかな」「どのような朝ごはんを食べたらよいのかな」と問いかけ、朝ごはんの大切さを小学生たちと共に考えました。

元気な一日は朝ごはんからスタートすることを学びました。



【調理実習】

1年生から6年生の小学生に講師を加えたグループで実習を行いました。料理をする時の注意（衛生について、火や包丁の使い方）を話してから、調理開始。料理の基本となる「ごはんを炊く」「だしをとる」ことを通して食の体験を広げ、それを使って、簡単な朝ごはん作りを行いました。

はじめに、洗米とだし作りをしました。洗米は全員が体験できるように、順番を決めて行いました。小学生たちは手を上手に動かして、米粒の触感を感じ、水が次第に澄んでいく様子を体験しました。

だしには昆布と煮干しを用いました。煮干しを初めて見る小学生も多く、頭と内臓を取り除く作業では、手で割いて匂いをかいだりと、興味津々でした。カラフルどんぶりの具は、ツナ缶、いり卵、小松菜をフライパンで炒めました。おたのしみ★みそしるは、かぼちゃ、オクラ、キャベツなど8種類の野菜、油揚げ、わかめの中から班ごとに5種類の異なった食材が入っている、おたのしみ袋を選びました。だしに切った具を入れて、グループそれぞれの良い香りのみそしるができました。デザートはフルーツパフェです。果物を切ってヨーグルト、シリアルなどと一緒に、各自思い思いに盛り付けて完成です。

どの献立も低学年と高学年が役割分担をして協力しながら調理しました。できあがった料理をランチョンマットに並べて、楽しく会食しました。



【ゲーム】

箸を使って、皿から皿へと豆を運ぶ「おまめのひっこし」ゲームでグループごとに速さを競いました。なかなか箸で豆がつかめず、苦心する様子もみられましたが、応援を受けて皆がんばりました。

【参加者の感想】

- ・自分たちで作ったので、おいしかったです。
- ・料理はおもしろかった。
- ・野菜を切るのが少し難しかった。切ると目が痛くなった野菜もあった。
- ・初めて食べたオクラがおいしかったです。
- ・おみそしるにたくさんの具が入っているいろいろなものが食べられた。

今回の教室では、参加した小学生たちが朝ごはんの大切さを感じ、様々な食材や季節の野菜に興味を持ち、協力して楽しく調理実習ができました。今後も調理やゲームを通して、作る喜びや、食べる楽しさを伝えていきたいと思えます。

（文責 地活 安方元子）

献立

カラフルどんぶり おたのしみ★みそしる
フルーツパフェ

