

## テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」

### ～和食でおもてなし～

北ブロックは、ヘルシーサポート茨ラッキーが担当しました。

●開催場所：茨木市男女共生センターローズ WAM

●開催日：平成26年12月21日（日）

●参加人数：小学生21名（3～6年生、男子5名 女子16名）

開催時期は、プール授業や行事の多い夏休みよりも参加しやすい冬休み前としました。メニューについては、「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されたことから、冬休み前という時期を考慮して「おせち料理」にしました。小学生にもできる“野菜の飾り切り”を中心に、下ごしらえをしておけば時間内にできるものを選びました。当初は、子ども達が集まるか心配でしたが、市の広報紙やポスター、チラシでPRし、定員に達しました。



#### 【講話】

「野菜バリバリ 朝食モリモリ」の啓発と、それぞれのおせち料理の意味の話、調理説明、包丁やガスコンロの注意よびかけを行いました。

#### 【調理実習】

4班に分かれて、調理をしました。花れんこん、ねじり梅、菊花かぶなどでは、かたい食材と慣れない包丁に真剣にとりくみ、初めてでも上手にできました。手綱こんにゃく、ちがいきゅうり、花えびなどでは、少し手を加えるだけで食材が姿を変えることに驚き、初日みかんでは、自分で絞った果汁を使うことを楽しみました。伊達巻は火加減が難しくややこげ気味になりました。最後に、お雑煮はお椀に盛り合わせ、おせち料理は大皿盛りにし南天の葉をあしらって完成です。調理後は、メンバー手製の和風ランチョンマットを敷き、試食をしました。高学年ともなると雑煮のお餅をおかわりする人もいて、念のため炊いておいたごはんもほとんどなくなりしました。その後、アンケートに記入し、子ども達で後片付けを行いました。

#### 【参加者の感想・アンケート結果】

ほとんどの参加者が「楽しかった」と回答しており、その主な理由は次のとおりです。

- ・飾り切りやいろいろな料理を作れて楽しかった。
- ・おせち料理の意味を初めて知った。
- ・おいしかった。
- ・みんなで作って楽しかった。
- ・自分で作るとおいしいとわかった。

家ではおせち料理を作りますか？の問いに対しては、下記のような回答が得られました。

- ・うちの人が作る：9名
- ・デパートなどで買ってくる：6名
- ・おばあちゃんの家で食べる：3名
- ・おせち料理はない：3名
- ・わからない：3名

（複数回答あり）

実習では、自ら進んで調理にかかわろうとする姿や、参加者同士で協力し教えあう姿も見られ、たいへん活気にあふれていました。また、アンケートの結果からは、おせち料理の調理の機会が減っていく傾向が感じられましたが、調理の楽しさを感じ、料理の意味にも興味をもっていることなどがわかりました。今後も、食への興味をもってもらえるように活動をしていきたいと思います。

（文責 地活 小橋節子）

#### 献立

- ・筑前煮  
（花れんこん、ねじり梅、手綱こんにゃく、他）
- ・菊花かぶの甘酢漬け・伊達巻・お雑煮
- ・飾り切り  
（ちがいきゅうり、花えび、かまぼこ）
- ・初日みかん

