

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！～

北ブロックは大地の会が担当しました。

- 開催場所：大阪市立鶴見区民センター
- 開催日：平成28年8月1日（月）
- 参加者：小学生1～6年生23名
- 献立：
ごはん
簡単手作りソーセージ
夏野菜のラタトゥイユ
コーンスープ
ぶどう

猛暑の中、定刻に参加者全員が集まりました。兄弟姉妹、学校の友達との参加が多く、男子が半数以上の12名でした。少し緊張した面持ちで始まり、講話の前に「朝ごはんを食べてき



ましたか？」の問いかけには全員が「はい」と答えました。

【講話】

「主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！」をテーマに、黄、赤、緑の食べ物の働きを話し、料理カードを使って分類を学んでもらいました。そして「今日のメニューはどこに入るかな？」の問いかけに子ども達は元気に発表して緊張がほぐれていきました。

【調理実習】

4班に分かれて実習開始です。まず、煮込む時間の必要なラタトゥイユから作り始めました。講師が野菜の切り方を説明し、なす、ズッキーニ、玉ねぎ、パプリカを切っていました。今回、包丁を初めて使った男の子（2人）はパプリカをゆっくり丁寧に切りました。「ズッキーニってきゅうりみたい」「ズッキーニの中が白い」と感想を言いながら野菜を切り終え、すべての野菜を鍋に入れて、オリーブ油を加えて炒める作業です。「いい匂いがしてきた」「だんだん野菜がシュンとなってきた」などと観察しながら炒めること数分、水煮缶のトマトを投入し、煮込み始めました。

次に主菜のソーセージ作りにとりかかりました。ビニール袋に豚ひき肉、みじん切りの玉ねぎ、パセリ、片栗粉、塩、こしょう、ナツメグを入れて手でもみ込むと、柔らかく素材が一体化することを理解してもらいました。そして、いよいよ絞り出しです。ビニール袋の角を斜めに1.5cm程度切り、そこから用意しておいたラ

ップの上にソーセージ状に絞り出しました。ラップをキャンディ包みにして、一人2本ずつ作り、アルミホイルで包んでマジックで名前を書きました。沸騰した湯に入れて約10分でゆで上がり、粗熱が取れてから包みをほどきました。「ピンク色のお肉が茶色になった！」「ハンバーグみたいな色になった」「普通のソーセージみたいに赤くない」など、加熱後の変化にとっても興味を持った様子でした。レタス、ミニトマト、ゆで卵と一緒に盛り付けました。

ラタトゥイユの煮込みも終わり、ふたを開けた子ども達は「野菜が赤くなっている」「少なくなっている」と野菜が変化していることを実感した様子でした。

クリームコーン缶詰と牛乳をさっと煮込んだコーンスープを器に入れ、調理が完了しました。

「主食・主菜・副菜」を配置したランチョンマットを準備して、作ったものを正しく置くことを指導し、試食を開始しました。みんなとても食欲旺盛でしっかりと食べました。「ウイナーは好きじゃないけど今日のはおいしかった」、「ラタトゥイユは初めて食べた」「ズッキーニを初めて食べた」等と感想を言いながら皿を空にしました。

アンケートで楽しかったことを尋ねました。

- ・ソーセージの材料を袋で混ぜたこと
 - ・ソーセージを絞り出したこと
 - ・包丁を使ったこと
- 等の感想と併せて「みんなで作ったこと」「みんなで食べたこと」が楽しかったと挙げた子どもが大勢いました。また今日の料理を家で作ってみようと思いましたが？の問いにはほとんどの子どもがソーセージを作りたいと答えていました。お迎えに来られた保護者の方には出来上がりを見てもらい、元気なあいさつで終えることができ、良い講座になったと嬉しく思いました。

これからも地域の人たちへの食の発信を通じて、健康づくりの手助けができる活動をしていきたいと思えます。

（文責 地活 山崎綾子）

