

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～かんたん・やさしいっぱい・ぽかぽか料理～

南ブロックは「はつらつ尾崎地域活動栄養士会」が担当しました。

【開催場所】 阪南市西鳥取公民館
【開催日】 平成25年12月7日（土）
【参加者数】 小学生20名（1年生6名・2年生5名・3年生6名・4年生1名・6年生2名）

【献立】
・ホワイトシチュー
・ミモザサラダ
・紙つつみやき
・パフェ風ケーキ

【講話】「野菜バリバリ元気っ子」と「朝食モリモリ元気っ子」のリーフレットを泉佐野保健所より頂き朝食をしっかりと食べるとどんな良い事があるか講話をしました。

みんなに朝ごはんは食べてきたかを質問しました。全員が朝ごはんはちゃんと食べてきたと答えました。朝ごはんの内容を聞いたところ、パンと牛乳やヨーグルトなどが多く、野菜を食べていない子どもが多かったです。4年生で、赤の食べ物、黄の食べ物、緑の食べ物を習うとのことで、リーフレットを見ながらどんな食べ物がどの色の食べ物かを説明しました。また、赤の食べ物の働き、黄の食べ物の働き、緑の食べ物の働きを説明し、これからは3つの色の食べ物を食べてほしい事を伝えました。低学年の子どもが多かったこともあり、話が長くなると退屈してきそうなので、野菜のシール（保健所でいただきました）と、にこちゃんシール（パソコンで作りました）を渡して、今日のテーブルに置いてある食品を見てどこに入るかリーフレットに貼ってもらいました。その後、野菜を食べるとどんなに良いか説明し、今日帰ってから野菜を食べたときは、野菜バリバリのリーフ

レットに貼ってもらうようにしました。皆さん一生懸命貼ってくれましたが、6年生は少し物足りないようでした。

【調理実習】最初に料理の手順を説明し、包丁の使い方、食品の名前、切り方などを説明しました。皮をむくもの（にんじん、じゃが芋）はピーラーでむき、他の切り方は、テーブルを担当しているスタッフに各テーブルで最初に切ってもらって見本を見せ、子どもに切ってもらいました。全員が調理に携われるように各スタッフで配慮し、1、2年生で調理台に手が届きにくい子どもには足台を用意し、その上で少しでも調理しやすいようにしました。包丁も子ども用の物を用意し、時間がかかってもゆっくりするように心がけました。献立面で、できるだけ切るものが少なく、複雑な調理で無いもの、家でもできるものを心がけました。デザートは、生クリームと果物を市販のカステラに自分でデコレーションをしてもらいました。これは皆さん嬉々として作り、変な飾りになっていても、「おいしい～」と言いながら食べていました。終了後、お母さんから「子どもがとっても喜んでいた」「その日のうちに家で作ってくれた」等の電話をわざわざいただきました。子どもだけの料理教室は初めての試みなので、どうなるかと不安でしたが、子どもから「野菜いっぱい食べるからね!!」「またしてね～」「楽しかったよ～」との声を聞いて、スタッフ一同安堵しました。まだ反省点は多々ありますが、少しでも、食べることや、料理をする事に興味を持ってもらえたと思いました。



（文責 地活 三澤律子）

男の子も
一生懸命です



みんなで楽しく
試食です

