

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 みんなで作ろう！ ～日本の伝統食 おせち～

東ブロックは枚方市地域活動栄養士会「栄養アドバイザー萌」が担当しました。

【開催場所】 ラポールひらかた
(枚方市総合福祉会館)

【開催日】 平成25年12月15日(日)

【参加者数】 小学生25名(1年6名・2年7名・3年4名・5年8名)

【献立】 ・赤飯 ・筑前煮
・伊達巻き ・雑煮
・きんとん ・みかん

【講話】 「野菜バリバリ〇〇、朝食モリモリ〇〇」皆さんはこの後に続く言葉を知っていますか？の問いかけから講話を始めました。

野菜は体の中でどんな仕事をしているのかな？に最初はモジモジ。でもあてられると小さな声で答えてくれました。5年生には家庭科で習ったことと対比しながら考え、答えてもらいました。

さあ！この野菜のパワーをもらうためにも朝ごはんを食べないといけないね。朝ご飯食べるとどんな良いことがあるかな？と続けます。

「野菜バリバリ元気っ子・朝食モリモリ元気っ子」のタペストリーを用意しておきました。これは答えの上にヒントを貼り付け、正解が出たらはがして答え合わせするものです。低学年の子ども達には良いヒントになり考えやすかったと思います。



【調理実習】昔から食べている、日本の伝統食「おせち」を作ること、子ども達に本来の「ハレ」の日の料理とそのなりたちを分かてもらう目的で今回の実習を企画しました。

すべての献立にみんなが係わることが出来るよう、1品ずつ仕上げていきました。

低学年が多いので、調理作業は作り方を一部変更しました。例えば、こんにゃくは切る→手

でちぎる。里芋の皮をむく→下茹でしておき、手で皮をむく。皮むきはピーラーを使い、包丁で切る作業は5年生の役割としました。

最初は遠巻きに見ていた1・2年生、自分が出る作業があるとわかると、積極的に「次は何をするの？」と声が出てきました。

雑煮のお餅は機械ですが、調理室でつきました。もち米の蒸し上がる匂いをかぎ、こねる音を聞き、丸めるのが待ち遠しくてたまりません。丸める作業は手もエプロンも顔までも餅取り粉で真っ白になりながら手早く済ませてくれました。

出来上がった料理を、お弁当箱に彩りよく盛



り付け、お重の出来上がりです。

調理には予定より時間がかかりお腹はペコペコ。待ちに待った「いただきます！」。笑顔があふれます。

早めに迎えに来られた保護者の方々に、子ども達の作った「おせち」を見ていただきました。

本格的なお料理に「本当に子ども達が作ったの！すごい！」「私おせち作ったことが無いんです。作ってみようかな」と声があがります。

「このお正月、本当におせちを作ってみました」の報告を数名から受け、保護者も巻き込んだの食育活動が出来たと嬉しかったです。

(文責 地活 吉山美和)

