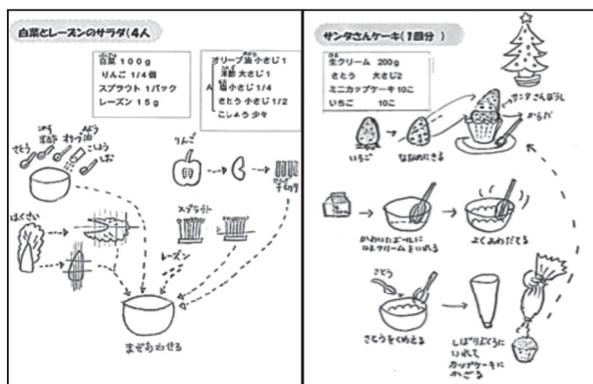


## テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～楽しく つくろうクリスマス料理～

北ブロックは吹田地区栄養士会“さんくらぶ”が担当しました。

- 【開催場所】 吹田市立夢未来館（ゆいぴあ）
- 【開催日】 平成25年12月23日（月）
- 【参加者数】 小学生15名（1年1名・2年1名・3年3名・4年1名・5年1名・6年8名）
- 【献立】
  - ・キャロットライス
  - ・クリームシチュー
  - ・白菜とレーズンのサラダ
  - ・サンタさんケーキ

子どもたちにとって大切な行事であるクリスマス、自分で作った料理でより楽しいものになるように、子どもたちが一人でも作れるメニューを実習。「野菜バリバリ 朝食モリモリ」のテーマのもと、食の大切さを学べるよう料理教室を実施しました。



【講話】『朝ごはんを食べよう』朝ごはんを食べることで体がめざめるよ、脳が目ざめ頭がはっきりするよ、胃腸がぐるぐる動きだし、気持ちよくウランチがでると、朝ごはんの大切さと昼ごはん、夕ごはん、3食の食事の重要性を学びます。『どんなものをたべればいいの？』食べものは、体の成長と、元気に動くもとなり、はたらきによって赤・黄・緑のなかまに分けられる。いろいろなものを組み合わせて食べることが大切であることを学びます。

ちよくウランチがでると、朝ごはんの大切さと昼ごはん、夕ごはん、3食の食事の重要性を学びます。『どんなものをたべればいいの？』食べものは、体の成長と、元気に動くもとなり、はたらきによって赤・黄・緑のなかまに分けられる。いろいろなものを組み合わせて食べることが大切であることを学びます。



【調理実習】不思議 ふしぎ、生クリームがヘンシ〜ン、いちごの帽子のサンタさんに！！ にんじんがお星さまに！！ 楽しく試食後、今日の食材は、赤・黄・緑のどの仲間に分けられるか、3色の木に食材カードを貼り付けて、いろいろ食べたね、こんな風に3色そろえて食べると元気になるねと確認しました。参加者は初対面で、1年生から6年生と年齢差があったにもかかわらず協力し合っておいしい料理が出来上がりました。今日の体験が子どもたちの生涯にわたる元気につながってくれることを願って教室は終了しました。

（文責 地活 山本千恵子）

