

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～かんたんランチをつくろう～

中ブロックは、「栄養アドバイザーやお」
(地域活動栄養士会) が担当いたしました。

☆開催場所：八尾市立山本コミュニティセンター
4階調理室

☆開催日：平成29年12月23日(土)

☆参加者：幼稚園年長児～小学6年生 29名

☆献立：びっくりサンド、きらきらスープ、
わくわくゼリー



私たちは、幼稚園や小学校での食育活動を行っているなかで、主食・主菜・副菜をそろえて食べることの大切さを伝えていきます。そこで、冬休み初日の土曜日に簡単ランチをつくりました。

調理をするには、衛生的にすることも大切です。最初に八尾市の保健師より正しい手洗いの方法を教わり、手洗いチェッカーで洗い残しのチェックをしました。指先や指の間の洗い残しが目立ち、子どもたちは一生懸命に手洗いをしました。

【講話】

3色食品は幼稚園の園だよりや小学校の給食だよりで子どもたちもよく知っています。まず、3色の食品の働きをオリジナル媒体で学びます。食品媒体を3色分けにしようということで、子どもたちに問いかけるとみんなスラスラと分けることができました。次になぜ、3色そろえて食べなければいけないのかを説明しました。子どもたちが3色食品について理解したところで、今度は3色の食品が献立に活かせるように『主食』『主菜』『副菜』について伝えました。毎食、『主食』『主菜』『副菜』をそろえて食べることができるようランチオンマットを持ち帰ってもらいました。これから実習するメニューも3色分けと『主食』『主菜』『副菜』に分類しました。

【調理実習】

参加者の年齢層に幅があるので、各班が小学校高学年と幼稚園児または小学校1～2年生という組み合わせになるように班編成をしました。食に興味をもち、調理を楽しんで欲しいという思いでこのメニューを考えました。「きらきらスープ」は、材料の野菜を星やハートに型抜きをしました。子どもたちは、協力し合って楽しそうに型をぬきます。初対面にも関わらず高学年の小学生が園児や低学年児をリードし、次々と調理が進んでいきます。「びっくりサンド」は、炒り卵やウインナー炒め、キャベツ炒めを作り、切込みを入れたパンに詰めこみます。この1品で3色食品がすべて出てきます。調理をしながら3色分けの復習もできました。「わくわくゼリー」は寒天を使ってかためます。寒天液の煮詰め具合が十分でないとかたまりません。高学年児は寒天の特性を理解したようで、過去に作ってかたまらなかつた経験を話してくれ、冬休み中に再挑戦するとの声も聞かれました。

試食タイムでは、調理途中で「私はこの野菜が嫌い」と言っていた子も完食していました。その後、きちんと後片づけをするまで終わられません。洗い物をし、食器や器具をふいて元の位置に戻し、ごみも捨てます。見学していた保護者からは、「調理の準備から、後片付けまでをさせてもらえるのはありがたい。片付けも大切な調理作業であることを教えていただいていたうれしい」との感想をいただきました。

食に関心をもち、自分の力で健康のための食の取捨選択をすることができるようになってほしいとの思いで食育に取り組んでいます。この料理教室がそのきっかけになれば、うれしいです。

(文責 地活 竹山育子)

