

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～夏野菜を食べよう！～

東ブロックは、「ななクラブ寝屋川地域活動栄養士の会」が担当しました。

・開催場所：寝屋川市立市民会館4階 料理教室

・開催日：平成30年8月2日（木）

・参加者：小学1～6年生 19名

・献立：サラダ冷やし中華、しそぎょうざ、ごまだんご



夏野菜を主に野菜たっぷり
の献立を作成しました。
サラダ冷やし中華（トマト、
きゅうり、レタス、オクラ、
とうもろこし）しそぎょうざ
（キャベツ、青じそ、しょうが）
ごまだんご（かぼちゃ）



【講話】

講話は「野菜バリバリ元気っ子手帳」（大阪府発行）を参考にしました。実物の野菜を見て、名前を当てることから始め、野菜の切り口～わたしはだれでしょう～、料理に使う野菜を選ぶなどをクイズ形式にして問いかけをすると、元気な答えが返ってきました。野菜の効用については、毎日食べると良いことがたくさんあることをイラストでわかりやすく話しました。

【調理実習】

実習は1年～6年生4人と講師で1グループの5グループで行いました。

最初に料理をする時の注意として、身支度、手の洗い方、火や包丁の使い方を説明しました。猛暑日が続く今年には特に、熱中症対策のため、水分補給の注意もして調理を開始しました。

サラダ冷やし中華では、きゅうり、トマト、オクラを包丁で切り、レタスを食べやすい大きさに手でちぎり、ゆでた鶏ささみを手でさいた後、盛り付けました。包丁を使うことが初めての子どもが多く、包丁の持ち方、食材を押さえる手の形など、講師が子どもの横で直接伝えました。盛り付けは、野菜と鶏ささみを各自で自由に麺の上にきれいにかざりました。

しそぎょうざでは、青じそを手でちぎり、ぎ

ょうざの皮を手の上にひろげ、青じそとぎょうざの具をのせて包みました。ぎょうざは講師が焼き、それを子どもたちは見学していました。ぎょうざが焼ける音、おいしそうな匂いで、子どもたちは急にお腹がすいてきたようでした。

ごまだんごは、加熱したかぼちゃをつぶして、豆腐と白玉粉に混ぜ、だんごに丸める作業をしました。それを講師が茹でて、子どもたちが砂糖とすりごまをまぶし、アイスクリームとクコの実を添えました。

【会食】

ランチョンマットに料理を並べ、皆で楽しく会食をしました。年齢によって食事時間に差がでましたが、自分が調理したこと、お腹がすいていたこと、楽しい雰囲気もあり、皆ほとんど残すことなく平らげました。保護者から子どもたちは、野菜が苦手との声もありましたが、今回の料理教室に参加して、野菜を食べたことが子どもたちの今後の自信に繋がればと思います。

【感想、意見】

「きゅうりの細切りを初めて切った。きゅうりが一番おいしかった。」「ぎょうざを包むところがおもしろかった。手作り感があっておいしかった。」「かぼちゃは苦手だけど、ごまだんごにすると、かぼちゃだとわからないので食べられた。」「学校で青じそを育てている。」（寝屋川市はかつて青じそ（大葉）の大産地でした。現在は大葉を使ったお菓子が市の特産品になっています。）

【ゲーム】

食後、グループで「野菜カルタ」をしました。数枚の絵を合わせて1つの野菜にするゲームです。調理に使った野菜が出てくると、「これ食べたね！」と会話もはずみました。また、知らなかった野菜の名前を知ることもできました。

子どもたちには、いろいろな食体験を重ねて食に興味、関心を持つことで、心身ともに健康で楽しく生きる力を身につけてほしいという思いでこれからも活動を続けてまいります。

（文責 地活 安方元子）

