

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～自分で作ってみよう！ クリスマス料理～

中ブロックでは松原市地域活動栄養士会が担当しました。

開催場所：まつばらテラス「輝」

開催日：令和元年12月21日（土）

参加者数：12名

献立：シーフードピラフ
グリルチキン トマトソース
お花畑のクリームスープ
炊飯器で作るキャロットケーキ



□講演「野菜と朝食のお話」

～野菜はともだち いっぱい食べて元気モリモリ～

・野菜の働き

さらさらの血液とどろどろの血液の流れの違いを知ってもらえるように 血管に見立てた透明のホースに赤く色付けた水と水のりを流して模擬実験を見てもらいました。

・わけ方

・1日どれだけとればいいのか？

・クイズ

はてな？BOX

(箱の中の野菜をさわって当てる)

野菜300gはどれ？ 等

クイズは3つの班に分かれて相談しながら答えてもらい、正解が多かった班には、みかんをプレゼントしました。

～朝ごはんをしっかりと食べてパワーアップ～

・朝ごはんを食べると・・・

脳に栄養補給し体が目覚める。

体温が上がって動きが活発になる。

便秘をしなくなる。

□調理実習

調理、器具等の説明後、身支度、手洗いをいいざ、調理開始！

4人ずつ3班に分かれて行いました。

予定より参加人数が少なかったため、炊飯器で作るキャロットケーキはスタッフが実演。

各班に分かれてスタッフと子ども達で担当を決めながら、野菜を切ったり炒めたり、調味料を計ったりソースを煮詰めたりと進めていきました。

クリスマスらしくなるように、ピラフはツリー型で盛り付け、人参は星型にしました。

焼き上がったケーキを炊飯器から取り出すと「お～！」という声わき、各自生クリームでデコレーションし、イチゴを飾りました。

□参加者の感想

○楽しかったですか？

- ・とても楽しかった 2名
- ・楽しかった 10名
- ・ふつう 0名
- ・そうでもなかった 0名

○話はどうでしたか？

- ・わかりやすかった 10名
- ・ふつう 2名
- ・わかりにくかった 0名

○家で料理をしますか？

- ・よくする 1名
- ・時々する 7名
- ・ほとんどしない 4名

○参加して思ったこと

- ・ふだんしない料理をしてとてもたのしかったですし、学べたと思いました。
- ・買うより自分で作る方がおいしい。
- ・家でもやってみようと思った。
- ・自分で作ったピラフがとてもおいしかったです。
- ・また来たいです。

当会では年1回程度子どもの料理教室を行っていますが、もっとたくさん料理教室を行って、料理を作ること、食べることに興味と関心を持ってもらえるようにしていきたいと思います。

(文責 地活 萬田正美)

