

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～みんなで楽しくクッキング～

南ブロックは、「泉大津・高石フリー活動栄養士会」が担当しました。

- ・開催場所 忠岡町文化会館3階 調理室
- ・開催日 令和元年 8月3日(土)
- ・参加者 小学4～6年生 18名
- ・献立 ★野菜もりもりお好み焼き
★夏野菜のキラキラスープ
★もみもみシャーベット

講話で紹介した「大阪産(おおさかもん)」を使ったお好み焼きを自分で焼いたり、スープのキラキラって何?と考えたり、氷と塩でシャーベットが出来る?などを体験して、納得して、みんなで楽しくクッキング!



【講話】

資料として「野菜バリバリ元気っ子手帳」(健康おおさか 21)を配り、それに沿って進めました。

「野菜のいいこといっぱい」では、食物繊維、ビタミン、ミネラルの働きを説明し、からだにはとても必要なものであることを話しました。クイズの「1日の必要量」「旬」「切り口」では、高学年ということもあり、熱心に手帳に書き込みながら次々に正解を答えてくれました。次に、「やさい・くだものとおさぼう!」(健康おおさか 21)に記入してもらい野菜摂取状況を確認すると共に、野菜をたっぷり食べる大切さを再度伝えました。

また、大阪で穫れる「大阪産(おおさかもん)」の野菜として水なすや、「なにわ伝統野菜」の守口大根、金時人参などを紹介し、他にどんなものがあるか調べてみてはどうかと、自由研究の題材として提案しました。

【調理実習】

調理を始める前の約束、レシピの説明をした後、4班に分かれ実習を開始しました。

まず、「もみもみシャーベット」から取り組

みました。袋に材料を入れて手でつぶし、氷と塩が入ったボウルに入れておくと、冷凍庫に入れなくても凍っていきます。0℃以下になって凍っていく様子を見て触って体感しました。

「お好み焼き」はみんなで材料を準備し、ホットプレートとフライパンを駆使して一人ずつ焼きました。ナスが入ることが意外な様子でしたが、おいしかったという意見が多く、また「今まで嫌いだったけど、今日食べられるようになった」という人が2人もいて、皆で拍手をしました。「キラキラスープのキラキラってオクラやったんや!」とオクラを興味深げに刻む姿もありました。にんじんは事前にゆでておき、子どもたちには星型に抜いてもらいました。オクラでとろみがついた星の形のスープは好評でした。

【アンケート結果、感想】回答18名

- ①・朝食を毎日食べる15名 ・週3～4回3名
- ②・野菜は好き13名 ・あまり好きではない4名
・野菜は嫌い1名
- ③・1日3回食べる2名 ・1日1～2回15名
・食べない1名
- ④・好きな野菜1位きゅうり6名、2位ピーマン5名、キャベツ5名、3位もやし4名、トマト4名
家でも料理をしている人は6名もいました。経験があまりない人も興味を持って材料を切ったり、焼いたり作業に楽しんで取り組んでいました。「長いもをつぶす作業が楽しかった」「家でも作ってみたい」「お母さんに教えてあげたい」などの感想もありました。体験して納得して、みんなで楽しくクッキングをして、「参加してよかった」と全員に言ってもらえたことを会員一同大変うれしく思いました。

今日の講話と実習を通し、子どもたちが野菜を食べることを意識するきっかけとなり、「食」に興味と関心を持ってもらえることを期待しています。食育の大切さを伝える活動をこれからも続けて参ります。

(文責 地活 関谷弘美)

