

## テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～和食でパーティー～

北ブロックは摂津市栄養士会が担当しました。

- 開催場所：摂津市コミュニティプラザ  
調理実習室
- 開催日：平成27年12月26日（土）
- 参加人数：小学生3～6年生20名(男子4名、  
女子16名)
- 献立：おにぎりサンド  
：れんこんだんごのみそ汁  
：温野菜のサラダ  
：ころころかぼちゃかん

年末のあわただしさの中でしたが、冬休みということもあり、たくさん子ども達が参加してくれました。

ヘルシーだということで世界的にも認められた和食を、子ども達に体感してもらおうと考えたのが、今回の献立です。特にインスタントだしを使わず、かつおのだしを取ることを体験してもらいました。



### [講話]

#### 和食の特徴

- 1 基本的に一汁三菜という多くの食品を摂れる食事のスタイルなので、栄養のバランスがとりやすい。皆の体を元気にしてくれる。
- 2 日本には四季があり、それに伴う旬の多様で新鮮な食材には栄養があり、皆の体を元気にしてくれる。
- 3 日本には、正月のおせち料理は雑煮からはじまり、大みそかの年越しそばまで様々な行事食があり、食の時間を共にすることにより家族や地域の人達が仲良くなる役割りをもっている等

### [調理実習]

まず献立ごとにポイント、注意点を交えながらレシピ説明を行いました。

次に5人グループの4班に分かれ、各班に2名ずつの栄養士が担当し、各調理台で切り方の見本、調理のポイントを伝えながら調理をすすめました。

かぼちゃは硬いのでレンジであらかじめ加熱してから切ったのですがそれでも硬く、栄養士が手助けしました。

ころころかぼちゃかんは、「水に粉かんでんをよく溶かしてから沸騰させ、砂糖を入れる。」というポイントが守られ、全ての班がうまく固まりました。

れんこんだんご汁では、かつおでだしを取った時、沸騰するのを見て「泡を取るの?」との声があがりました。そのままこし網でこしました。だしの匂いをかいで「いい匂い～」の声があがりました。

おろしれんこんの汁のしぼり方が足りなかった班は、だしのなかに落とし入れた時に散らばってしまう、というハプニングもありましたが、もう一度しぼり直して、だんごも上手にできました。

おにぎりサンドの小松菜のみじん切りは、6年生の女子が慣れた手つきで切っていました。（普段から、お手伝いしているな!）と思わせる手早さでした。それぞれ一人1個ずつサンドを仕上げてもらいました。3種類を三角に切ると赤・黄・緑とカラフルで、盛り付けも楽しそうでした。

試食では「れんこんだんごがおいしい!」「温野菜サラダのごまソースがおいしい!」の声があがりました。全員、完食でした。

最後に、講話の復習を兼ねた旬や行事のクイズを行い、無事に実習を終えることができました。

(文責 地活 山口京子)

