

テーマ 「野菜バリバリ 朝食モリモリ」 ～夏休み みんなで作ろう 三色どんぶり～

北ブロックは、吹田地区栄養士会さんくらぶが担当しました。

- ・開催場所：吹田市 夢つながり未来館
4階 調理室
- ・開催日：令和6年7月27日（土）11時～14時
- ・参加者：小学生1～4年生 16名
- ・献立：☆三色どんぶり☆みそ汁☆豆乳プリン



当会は平成15年から子ども料理教室「きらきらキッズクッキング」を21年間続けています。この教室では「見て、さわって、楽しく作ろう」をモットーに、五感を育み、食の自立につながることを願って、コミュニティセンターの協力のもと、毎月実施しています。

今回この事業を担当するにあたり、この「きらきらキッズクッキング」と同様に子どもひとり、ひとりが料理の全部の工程を体験しながら進められることを意識しました。

また、家でも自分で作ることができるよう、簡単に作りやすい献立を考えました。

【講話】

「朝ごはん食べてきましたか？」の問いかけに「はい！」と元気いっぱい返事です。まずは朝ごはんの効用について、次に「実際の食事ではどのようなものを食べれば良いかな？」で三色栄養についてお話をしました。最後に「好き嫌いはないかな？」の問いかけから野菜の話に繋げ、野菜の働きについてもお話をしました。

【調理実習】

始めに包丁の持ち方、計量スプーン・カップの使い方について説明した後、ツナ缶の炒り煮、炒り卵、豆乳プリンのデモを行い、いよいよ調理開始です。

三色どんぶりは、ひき肉ではなくローリングストックしやすいツナ缶を使用しました。

みそ汁は煮干しを使用して、頭とはらわたを取り除き、背骨のところを2つに割く準備をし

たところで、子どもたちに煮干しを食べてもらうと「おいしい」との感想です。

その後だしを取り、取り出した煮干しを再度、試食してもらうと、今度は「おいしくない」という感想がかえってきました。そこで「煮干しの味はどこへいったの？」と問いかけ、煮干しがみそ汁のおいしいお出汁になったことを理解してもらいました。

またみそ汁では、子どもたちにとってはドキドキの体験、手のひらで豆腐を切るという工程を入れました。予想通り、初めての子がほとんどでびっくりし不安な顔をしていました。しかし、手のひらに包丁がついたら、そうっと上上げる、包丁は引かないなど丁寧に説明し、各班の担当が目前でデモをすると、子どもたちはやってみよう！の顔に変わっていました。料理経験者の子も多く、ほとんどの子どもたちは手のひらで切ることができました。

【アンケート結果・感想】

1年生：4名、2年生：2名、3年生：7名、4年生：3名

①料理をしたのは今日が初めてですか？

初めて：5名 経験者：11名

②今日の料理を家で作りたいですか？

作りたい：16名（全員）

③また、料理教室に行きたいですか？

行きたい：16名（全員）

④感想

「みんなと協力できて楽しかった」「自分で作る2倍おいしかった」との嬉しい感想や

「ママは大変なんだなあ」と料理の大変さを実感しお母さんへの想いを書いてくれた子もいました。そしてやはり「豆腐を切るのが怖かった、緊張した」との感想が一番多く「でも楽しかった」と最後に書いてくれていました。

食を通じて心と体が豊かに育ち、子どもたちの将来がきらきらと輝くことを願っています。



（文責 地活 円野久子）