

## (^^♪ 食育関係団体のイベント取材しました。

団体名 : 宝塚栄養士会  食ぶらす。

日時 : 令和5年7月27日(木)  
11時30分~14時

場所 : 山手台東自治会館

参加人数 : 10名

(子ども4名・大人6名)

内容 : 調理実習・食育のお話とクイズ

テーマ : みんなでクッキング



### 《本日のメニュー》

- ◇とうもろこしご飯
- ◇みんなでギョーザ
- ◇手作り味噌でかぼちゃの味噌汁
- ◇揚げれんこんとベーコンのサラダ
- ◇杏仁豆腐

### 《取材日記》

毎週いきいき100歳体操を行っているグループが、夏休み期間中に子どもも参加しての食育イベントを開催。

宝塚栄養士会の先生が調理の説明をした後は、大人の方が子どもの見本となりながら、楽しくお料理されていました。まさに世代間交流って感じでした。

包丁でとうもろこしの粒をはがす危ない作業は大人が担当。役割分担もばっちりです。(左写真)



とうもろこしご飯の完成です。(右写真)



ぎょうざの具材を絞りだすのは子ども達(左写真)。ジッパーの付いたポリ袋の先を斜めに切って絞りだすので手も汚れません。大人の方に教わりながらギョウザを包んでいた子ども達も、終わるころにはとっても上手に包んでいました(中央写真)。二人の息がぴったり。ホットプレートで焼けたら数を数えながらお皿に盛り付けていました(右写真)。

切ったり炒めたり・・・子ども達はいろんな調理の技術を学ぶよい機会となりました。



かぼちゃの味噌汁は、地域で味噌づくりをした際に作った味噌を入れて  
作りました。味噌は時間が経つほど味や色が濃く、  
まろやかになるそうです。

食べ比べるとほんとに違いが分かりました。  
どちらもおいしかったです。



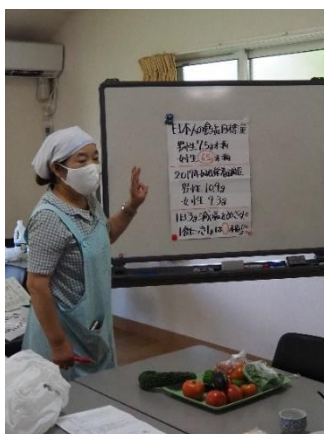
料理の後は、講話と楽しい食育クイズ。

第3次たからづか食育推進計画にもある「減塩」がテーマとなっていました。

減塩の工夫の方法の説明など講話の間には、「2.5 これを表す食べ物は何でしょ  
う?」「日本人女性の1日の塩分目標摂取量は?」「人間の血管は全身で何キロメートル  
あるでしょう?」などの楽しい食育クイズがあり、楽しみながら減塩の話を聞くことが  
できました。

ちなみにクイズの正解は、ごはん(5の半分)、女性の目標塩分量は6.5g(ちなみに  
男性は、7.5g)、人間の血管の長さは10万キロメートル(ちなみに地球1周は4万キ  
ロメートル)でした。

食育クイズに正解したのは、ほとんどが子どもたちでした。きっと大人は遠慮したの  
でしょうね。



やっぱり「食育」は、楽しく料理をしたり、楽しくみんなで食べたり、楽しみながら学  
ぶことが大切ですね。