



「食育体験をしよう in たからの市」

毎年恒例となっている「栄養の力でつながるプロジェクト in 宝塚」(旧 宝塚★栄養ワンダー)の子ども向け食育体験ブースとして「～大人への第一歩～ お弁当づくり」を出店しました。

栄養バランスを考えながら、好きな具材を入れて、元気の出るお弁当を作ってもらいました。

【日 時】 令和 7 年 (2025 年) 7 月 13 日 (日)

10 時 30 分～14 時 30 分

【場 所】 市立文化芸術センター おおやね広場



上写真：甲子園大学の学生の皆さん

今年は、8月のたからの市を行わないとのことで、7月のたからの市で開催することになりました。

当日は熱中症警戒アラートも発令されるような暑さの中、甲子園大学の学生8名にご協力をいただきました。とても暑い1日でしたが、36名の子どもたちに参加いただきました。



- ①まず受付で、主食(黄色)・主菜(赤色)・副菜(緑色)をバランスよく食べることの大切さや、バランスよく食べるためのコツについて、甲子園大学の学生さんから教えてもらいました。



主食(黄色)・主菜(赤色)・副菜(緑色)、それぞれのグループには、どんな食品が入っていて、それぞれどんな働きがあるのか教えてもらいました。(上写真)



お弁当箱の大きさにすると、
ごはん：野菜：おかず＝3：2：1
くらいの割合になるそうです。

(上写真)

②いざ！盛り付け開始 【主食】



今回の主食には、おにぎりと、スパゲッティがあります。
元気の出るお弁当には、2つ～3つ盛り付けてくださいね。
主食は、エネルギーを作るもとになるそうですよ。
甲子園大学の学生さんの説明を聞きながら、盛り付けていました。

③次に【副菜】

先に主菜を盛り付けて、副菜（野菜）が入らなくなっちゃったら大変なので、まずは「副菜」を盛り付けていくそうです。レタス・トマト・人参・ブロッコリーの中で、トマトやブロッコリーが人気でした。♪
元気のでるお弁当には、3つ～4つ選んで盛り付けくださいね。
副菜は、体の調子を整えてくれるそうですよ。



（上写真）
お箸を使いながら上手に
盛り付けていますね。(^_-)-☆



（上写真）（右写真）

お箸でうまく盛り付けができない時は
手で盛り付けても全然平気。
ただし、盛り付けを行う前には、綺麗に
手を洗いましょうね。



④副菜を入れたら、最後に「主菜」の盛り付けをします。

元気のお弁当には、エビフライ・から揚げ・しゅうまい・ウインナー・玉子焼きの中から2～3個選んで盛り付けるといいんだって。

主菜は、体の血や肉になって、体を大きくしてくれるそうですよ。



一番人気は、タコさんウインナー、次にしゅうまい。

お弁当箱がいっぱいで、うまく主菜のおかずが入らず、みんな悪戦苦闘していました。

主菜のおかずは、そんなに沢山要らないってことですね。

⑤最後に、デザートの一いごを入れて完成👏



⑥記念写真を撮って終了。



お弁当の盛り付けを楽しみながら、食育に興味を持ってもらいました。

これを機に、お弁当作りをする機会ができたり、盛り付けは、自分でできるようになったり、少しでもお手伝いをする機会が増えたりしてもらえると嬉しいなあ (^^♪