



(^_^) ♪ 食育関係団体の取材に行ってきました。

団体名 : 宝塚栄養士会  食びらす。

日時 : 平成30年12月26日(水) 10時~13時30分
場所 : すみれが丘小学校 家庭科室
参加人数 : 子ども 32名 (すみれが丘小学校3~6年生)
 スタッフ 10名
内容 : 子ども料理教室

★本日のメニュー★
・ミートソースドリア風
・ポテトチップスサラダ
・コンソメスープ
・白玉和風ミニパフェ

《取材日記》

コミュニティすみれ、すみれっ子広場実行委員、すみれが丘小学校PTAが企画された子ども料理教室に、宝塚栄養士会と市立健康センターがプログラムの提供や講師派遣の協力を行いました。子どもたちに食の大切さや自分で作ることの楽しさを伝えるため、主役は子どもたち、大人は見守り役となって料理を作りました。普段、家庭でお手伝いをしている子どもも、初めてお料理する子どもも、それぞれに、たくさんのことを体験し学びました。

■前のテーブルに集まって、講師の説明

お料理を始める前に、しっかり手洗い！「指の間や手の甲、手首のあたりもしっかりと洗ってくださいね」
実際に洗い方を見せながらの説明はわかりやすかったです。



今日のサラダは、ボウルを使わずに、ビニール袋の中で野菜とマヨネーズを混ぜて作る方法でした。これは、混ぜやすく、簡単＆便利なので家庭でも応用できそうですね(^_^)☆

■お料理の様子

スープ用のキャベツ。先生に習ったとおり、包丁を持たない手は、ちゃんと「猫の手」になってますね (*^~^)



「がんばって～！」高学年の子どもが、動かないようにお鍋を持ちながら応援していました。

低学年の子どもは、焦げないように、一生懸命にお鍋を混ぜていました。

みんなで協力しながらのお料理は、楽しそう(^_^)-☆



お料理の合間に洗い物。
洗い物等をするこも、とても大事な
ことです。

■完成 (*^^)v



今日の献立は、子どもたちが家に帰っても、自分で作れるように、身近な食材を使って、簡単に作れるメニューになっていました。

このメニューならお家でも作ってもらえそう(*^^)v

■食事のあとは、食育講座

クイズを通して楽しみながら、食についての知識を学んでいました。

講師の先生（宝塚栄養士会）の質問に、「○」「×」のカードを挙げていました。



「問題です。ポテトチップスは、ご飯（主食）と同じ栄養のグループなので、ご飯の代わりに食べても良い。「○」でしょうか、「×」でしょうか。」

➡正解は「×」

ポテトチップスはお菓子ですね。

正解発表のたびに、盛り上がっていました。

終了後の感想では、『作るときにみんなで協力しながらできて楽しかった。』『家では、もっとアレンジして作ってみたい。』『作っているときにとってもいい匂いがしてよかった。』『沢山失敗したけれど、おいしくできて良かった。』『普段あまりお料理をしないので、お料理ができて楽しかった。』『お料理がこんなに楽しいとは思わなかった。』等、調理の技術を高めるだけでなく、お料理をすることの楽しさ等、今回企画された方々の思いを感じてくれた感想がたくさんありました。