



(^^)♪ 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 : 令和元年11月26日(火) 10時~11時40分

場所 : まいたに人権文化センター 別館1階 調理室

参加人数 : 子ども 3名 (親子3組)

保護者 3名

内容 : 親子で簡単クッキング みんなで楽しくつくろう

~みんなでこねこねクッキング~

★本日のメニュー★

- ・カラフルちぎりパン
- ・白玉だんごのかぼちゃあん



≪取材日記≫

宝塚栄養士会の栄養士を講師に、学校教育課がまいたに人権文化センターで実施した、親子料理教室に取材へ行きました。子どもの参加者全員が2歳児だったので、包丁を使わず、タイトル通り、パンの生地やかぼちゃのあんこの「こねこね作業」が中心でした。子どもたちは、食への興味を持ち、自分で作ることの楽しさを体験していました。試食時には、講師から「身近な食材を使い、ぜひ家庭でも挑戦して欲しい」とお話があり、アレンジ方法の説明があった他、子どものおやつ役割や食べ方、子どもの頃から食に興味を持つことの大切さ等、保護者へ食育のお話がありました。

■「かぼちゃのあんこ」と「カラフルちぎりパン」の具材をこねこね

「おいしくなあれ♥おいしくなあれ」
気持ちを込めてこねていました。
これなら小さな子どもでも楽しくお手伝い
できますね。(^^)v

※カラフルちぎりパンの具材は、かぼちゃと黒ごま・
ウィンナー・チーズ・小松菜と甘納豆・にんじんと
缶詰コーンの6種類でした。 →



■「カラフルちぎりパン」の生地をフライパンで焼いてみよう



いろいろな味が楽しめますね。
これなら嫌いな食材も食べられるかも (*^^)v
カラフルな色合いで、焼く前からおいしそう！

壁には、見ただけで子どもでもわかるよう、宝塚栄養士会オリジナルの手洗いポーズのポスターがありました。



フライパンに大きめのお皿で蓋をしてそのままひっくり返します。熱いので気を付けてくださいね(#^.^#)

講師の金谷先生は、ゆっくりと優しく丁寧に説明して下さるのでとてもわかりやすかったです。

■白玉団子をこねこね中



素手で白玉粉と豆腐をこねていきます。
なかなか粉がまとまらず大変でしたが、
みんな頑張りました。

調理台は高いので、床にブルーシートを敷き、低いテーブルが用意され、安全面にも心配りがされていました。(*^^)v

■参加者からの感想

『家で子どもと料理をする機会がないので楽しかった』『いろんな食材をパンに入れることで栄養が摂れることを勉強した』『小さな子どもでもお手伝いできる簡単料理なので、家でも一緒に作ってみたい』『機会があればまた参加したい』等、家庭でも食育に取り組んでいただけそうな感想がたくさんありました。

