



第3回 元気なカラダをつくる！ お野菜おやつ作り



【日時】平成28年8月27日(土) 10時～12時
【場所】湯田地域交流センター 調理室
【講師】やまぐち食育くらぶ 代表 西本 葉子 氏
【受講生】大人13人 子ども16人(年少～小学3年生)



おやつは、小さな子どもにとっては「お菓子」だけではなく、大事な栄養素『小さな食事』です。家にあるもので簡単に作れる、手軽に軽食(栄養)になるおやつを作ってみましょう。

今回のメニューは朝ごはんにもおすすめです。



まごわやさしい

子どもたちだけでなく、お父さんやお母さんにも知ってほしい栄養のキーワードです。ビタミンやミネラルは**毎日少しずつでも取ることが大切!**

ま…豆⇒頭が良くなる

ご…ごま(および種実類)

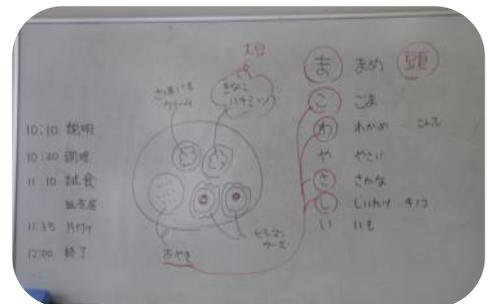
わ…わかめ(および海藻類)

や…野菜(緑黄色野菜、根菜など)

さ…魚(魚介類)

し…しいたけ(およびきのこ類)

い…いも(こんにゃくなども)



今回の材料
「まごわやさしい」が全て入っています。

調理の段取り

手を洗ったら、各テーブルに分かれて調理開始!(1つのテーブルに2～3組) 子どもたちにできそうなことを考えて一緒に楽しく調理しましょう。

(例:包丁が難しかったら食材を混ぜる、皮をむくなど)



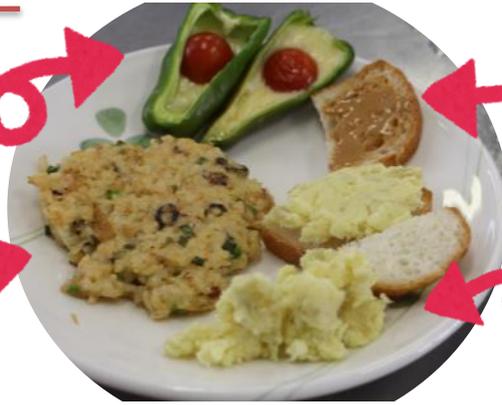


メニュー

ピーマンチーズ

簡単おやき

※噛む力が育ちます。
栄養満点です！



きな粉はちみつ

※パンにつけて食べます。

さつまいもクリーム

※パンにつけてもそのままでもおいしいです。



レシピ

●ピーマンチーズ

【材料(2人前)】

- ピーマン … 2個
- プチトマト … 2個
- とろけるチーズ… 20～30g

【作り方】

1. ピーマンを半分に切って種を取る。
2. とろけるチーズを詰める。
3. 半分に切ったプチトマトを乗せる。
4. オーブンかグリルで焼く。



●簡単お焼き

【材料(1人前)】

- 冷ごはん… 1杯
- 卵 … 1個
- 塩 … 少々
- ねぎ … 少々
- かつお節… 少々
- えのき … 4分の1袋(100g/袋)
- 塩昆布 … 少々
- ゴマ … 少々

【作り方】

1. 塩を入れて卵を溶く。
2. 溶き卵とごはんを混ぜる。
3. その他の材料を入れて混ぜる。
4. フライパンで焼く。

※えのきは調理ばさみで切ります。

※材料を変えてのアレンジもできます。

●きな粉はちみつ

【材料(1～2人前)】

- きな粉 … 大さじ1
- はちみつ… 大さじ1

【作り方】

1. きな粉とはちみつを混ぜる。



●さつまいもクリーム

【材料(2～3人前)】

- さつまいも小 … 1つ
- クリームチーズ… 18g
- 塩 … 少々

【作り方】

1. さつまいもの皮をむき、ひたひたの水で水分がなくなるまで中火で煮る。
2. 塩を少々加えてスプーンなどで潰す。
3. 粗熱が取れたらクリームチーズを入れて練る。





なぜお野菜を食べないといけないの？

「好き嫌いをしてはいけません」ってよく聞くけど、どうして？
その疑問を、西本先生が紙芝居で分かりやすく教えてくれました。

お肉やお魚やお豆腐は、お野菜や海藻やきのこの変身ベルトで子どもたちの体を守る、正義の味方に変身することができます。

変身して何をするかというと…？

- 怪我を内側から治してくれる！
- 頭を良くしてくれる！
- 夜、寝ている間に体を大きくしてくれる！



お野菜やきのこを食べないと変身できません！体も大きくなりません。

立派な大人になるためには、**残さずなんでも食べるのが大事**なんです。

そして、体を大きくするお仕事は子どもたちが寝ている間にしています。早く寝ないとお肉やお魚が働けないから**早寝早起きも大切**です。



西本先生からのメッセージ

☆「まごわやさしい」の食材はとても大切です。残さず食べましょう！

☆体を大きくするには、寝ることも大事。早く寝ましょう！

☆一緒に食べる思い出が子どもの栄養になっています。食卓での声かけが「優しい心」「思いやりの心」を育みます。笑顔で「おいしいね」と一緒に食べることを心がけましょう。

☆子どもの健やかな未来のために、まずはしっかり食べることが大切です。



講座の様子

初めに調理説明と、「まごわやさしい」についてのお話がありました。年少さんからの参加でしたが皆さん真剣に先生の話聞いておられました。

みんなで一緒に「まめー！」「ごまー！」と復唱して、『まごわやさしい』の内容を確認していました。

手を洗ってから調理実習に移ると、ピーマンにチーズを詰めたり班の人のパンにきな粉はちみつを塗ったり、お母さんと一緒にお焼きを焼いたり…と、子どもたちでできる方法で楽しそうに作られていました。

調理後は自分たちで作った料理を「おいしい！」と食べ、自分たちから進んで後片付けもしていました。

西本先生の紙芝居では、時折笑いが起こりながらじっと見てお話に集中していらしゃいました。子どもたちは、紙芝居を通じて「残さず何でも食べる！」「夜は早く寝る！」と先生と元気よく約束していました。

アンケートにもたくさんの意見が寄せられました。



受講生の方からの

一部ご紹介

ご意見ご感想

☆簡単で栄養のある料理を子どもと一緒に楽しく作ることができました。

子どももとても楽しかったようです。最後の紙芝居も楽しく、西本先生のお話もとても印象に残りました。また機会があれば参加させていただきたいです。

☆親子でとても楽しい時間が過ごせました。ありがとうございました。これからも子どもとの関わりを大切にして、どんどん色々な講座に参加してみたいです。

☆家庭でも手軽にできるメニューだったので、家でも挑戦してみたいと思います。ジャムの代わりにちみつやきな粉、さつまいもを使う方法がとても良いと思いました。ありがとうございました。

☆親子で料理を楽しむことができ、子どもも初めて苦手なピーマンを2つも食べることができました。食事の楽しさを今後とも共有していきたいと思います。

☆大変楽しかったです。ありがとうございます。

☆お手伝いも好きで、おうちでもよく一緒にお料理しますが、簡単でおいしく作れて、親子で楽しい時間が過ごせました。これからも親子で食の大切さを学んでいきたいです。

☆料理、どれもおいしかったです！参加してよかったです。家でも、子どもと一緒に作ってみます。



ご協力ありがとうございました



レシピ提供：やまぐち食育くらぶ

食育指導士 平野玲子さん・梅田朝子さん