

食育フェスティバル：親子料理教室

帯 広 市

1 取組の目的

帯広市食育フェスティバルにおいて、「自分で作れる朝ご飯」をテーマに、料理教室を開催することで朝ご飯の大切さを認識してもらうとともに、今後意識して朝ご飯を食べる習慣を身につけることを目的としている。

2 取組の内容

日 時：平成 24 年 12 月 1 日（土）10:00～13:00

場 所：帯広市とかちプラザ調理室

対象者：市内親子（年中児から小学 1 年生まで）事前に募集をかけた。12 組 29 名の参加。

献 立：コロコロおにぎり、卵焼き、具だくさん味噌汁、白菜ロール、2色の粉ふき芋、みかん

・『コロコロおにぎり』

なめ茸をいれて炊くだけの簡単な炊き込みご飯のおにぎり。のりで巻いて、チーズとのりで目を作る。

・『卵焼き』

しらすと小葱が入った卵焼き。隠し味に塩麴を使用。

・『具だくさん味噌汁』

にぼしでだしをとり、野菜とあげの入った味噌汁。

・『白菜ロール』

ゆでた白菜とほうれんそう、ハムを巻いたもの。

・『2色の粉ふき芋』

カレーと青海苔味の粉ふき芋。



実施状況（内容）：

- ・帯広市主催「食育フェスティバル」の一環として、親子料理教室を実施した。
- ・10時に開始し、12時過ぎに試食。13時15分には全員帰宅した。
- ・6班で実施（1班に2組）。各班にスタッフが1名つき、進行した。
- ・今回のテーマが「自分で作れる朝ご飯」であり、子どもでも作れる簡単な朝ご飯メニューを作った。
- ・試食のときに、ミニ講話として、「朝ご飯の大切さ」について話をした。
- ・アンケートを実施。



3 成果と課題

- ・包丁で切るばかりでなく、手でちぎる・巻く・にぎるなど色々な作業があったので、子どもたちも飽きずに楽しんで調理をしており、よかったと思う。
- ・子どもたちに米を洗うところから体験してもらった。また、だし汁も作ってもらい、全部の調理工程を体験してもらえたと思う。
- ・ミニ講話として、「朝ご飯の大切さ」について話をした。朝ご飯の大切さを認識してもらうとともに、今後意識して朝ご飯を食べる習慣作りを呼びかけ、食育の推進を図ることができた。
- ・とかちプラザの調理台は、小さい子にとっては高すぎるため、調理がやりづらそうであった。
- ・子どもたち用の台のようなものがあるといいのかもしれない。今後検討していきたい。