

食育講習会 ～10分間でできる朝ごはんづくり～

守山市立吉身小学校では、PTA会員とそのOBによる「食育ボランティア」活動が熱心に展開されています。「時間がない」「作り方が分からない」「面倒くさい」等の理由で手抜きにされがちな朝ごはんに焦点をあて、「早寝・早起き・朝ごはん」を合い言葉に、朝ごはんづくりの普及に取り組まれています。その活動の様子を紹介します。

4月26日（木）には、第1回目の食育講習会を行いました。メニューは、鯛丼、玉子の宝石箱、味噌汁、果物です。全部手作りが基本ですが、すべての料理が10分以内でできるように工夫されています。保護者向けに調理実習をしましたが、将来的には、親子で作ることもしていきたいと考えています。調理試食後アンケートに記入していただき、「美味しい。また作りたい。知り合いに教えてあげよう。参加してよかった。」等の意見がありました。

【セールスポイント】

吉身小学校の家庭科室を使わせていただき、「いいにおい、楽しい声、あったかい雰囲気」を子どもたちに伝え、食べることの楽しさや作ることの楽しさを感じてもらうようにしています。食育を通して親子のきずなを深めるとともに朝食に関心ある家庭をつくりたいと思います。

7月9日（月）に行われた、第2回食育朝ごはんの講習会のようすです。

日時：7月9日（月） 11：00～14：00

場所：守山市立吉身小学校 家庭科教室

参加者：守山市立吉身小学校保護者 20名

参加費：300円、米一合持参



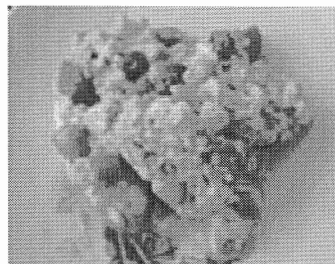
講習会の献立:

【1】まるごとじゃがいものチーズ焼き



- 1) 皮付きのままじゃがいもを洗う。
- 2) じゃがいもを蒸す。(家ではラップに包んでチン！)
- 3) じゃがいもを半分に切る。
- 4) ミックスベジタブルをゆでるまたはレンジでチン。
- 5) じゃがいもをくりぬき、マヨネーズを入れMベジとチーズをトッピング。
- 6) オーブントースターで焼きめをつける。

【2】カラフルいりどうふ



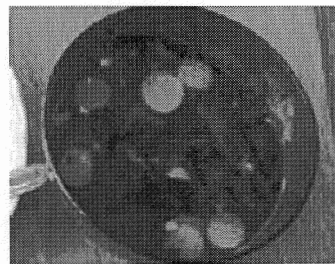
- 1) とうふの水切りをする。(レンジでチンorなべであたためる)
- 2) 鍋に細かく切ったベーコンを入れいためる。
- 3) 2に1とミックスベジタブルを入れ水けがなくなるまでいる。
- 4) だしの素・さとう・しょうゆ・しおこしょう等でお好みの味にする。
- 5) たまごをとき4にまわし入れる。

【3】キャベツとシーチキンのカレーソテー



- 1) キャベツを切って洗う。
- 2) フライパンに油を熱し、キャベツとシーチキンを炒め、カレー粉、塩、こしょうで味付けする。

【4】かんたんみそ汁



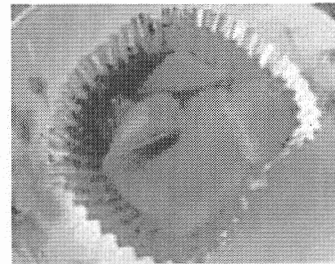
- 1) おわんに削り節、具(わかめ・ねぎなど)、みそ(小スプーン1ぐらい)を入れる。
- 2) 1に熱湯を入れる。

【5】ひじきごはん



- 1) ひじきを炊く。
- 2) まぜる。
- 3) マヨネーズをのせる。

【6】マンゴーかん



- 1) 寒天ゼリーの素を熱湯でとくす。
- 2) マンゴーを入れて冷やす。

講習会を通じて、保護者の方々のコミュニケーションが自然な形で図られており、非常に良い雰囲気ですめられていました。

吉身小学校では、様々な活動に地域の多くのボランティアの方が参画されており、地域に開かれた学校づくりをされています。