## 児童館料理教室を開催しました

\*\*\* 8月2日(水)、4日(金)、17日(木)に3つの児童館で小学生料理教室を開催しました。 午後2時から始め、まず小学生の成長に必要な栄養と食事の話、1日に食べてほしい量を イラストで説明しました。



## 学習の様子

1年生、3年生、6年生の背比べ



小学校6年間でこんなに大きくなるんですね!!

## 1日に必要な食材を説明



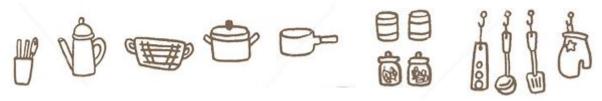
様々な食材を食べてほしいです



学習中の様子 お昼寝の後で少し眠そう…

・ 勉強の後、みんなでホットプレートを使って野菜ビビンバを調理しました。 ごはんの上に味付けした野菜やお肉をのせ、卵を割ってふたをしてごはんにいい焼き色が ついたら完成です。

1年生~3年生がほとんどですが、うまく盛り付けられるかな?



## 調理の様子



ごはんを平らにならして



野菜を順番に盛り付けて



みんなで交互に盛り付けて いきます











最後に卵を割ります。しかし・・卵がすべり落ちてしまいました・・



蓋をして8~9分・・





焼き色がついたらみんなで混ぜて・・・**完成** 



牛乳と一緒においしく食べました。

- ・初めて野菜のビビンバを食べたけれどおいしかった
- ・最初しましまに盛り付けたら、違う子も同じように盛り付けてくれてうれしかった
- ・トマト、人参、ほうれん草が苦手だったけれどおいしく食べられた
- ・1日に何をどのくらい食べればいいかわかってよかった
- みんなで作ったからおいしかった
- ・家でも作りたい
- ・牛乳が嫌いだけど、飲めるようになりたい
- ・おこげがおいしかった
- ・好きではなかった野菜がビビンバにしたら食べられた
- ・好きな野菜がたくさん入っていてうれしかった
- ・嫌いな食べ物もおいしく料理すれば食べられることが分かった
- ・普段何気なく食べているものが体の栄養になることが分かった
- 野菜にしっかり味がついていて食べやすかった



など、多くの感想を書いてくれました。

苦手な食べ物もおいしく調理してあると食べられるという達成感を感じ、野菜が苦手と言っていた児童も残すことなく、おいしいと言い、食べきってくれました。 児童一人ひとりにはレシピをのせた資料を配り、持ち帰ってもらいました。

この教室を機に食に興味を持ち、1日を元気に過ごすためには食事が大切だということ、いろいろな食材を食べることで、成長に必要な栄養をバランスよく取り入れられること、 苦手な食べ物もおいしく調理すると食べられるということを覚えていてほしいと思います。