



(^_^) ♪ 食育関係団体の取材に行ってきました。

団体名：特定非営利活動法人消費者協会宝塚

日時：令和5年12月9日（土）

10時～13時30分頃

場所：ピピアめふ1・4階キッチンスタジオ

参加人数：親子11組 計25名

内容：親子料理教室

～兵庫のお米を使って作りましょう～

テーマ：「ごはん」を通じて健康的な食生活の
在り方や農業・農村の役割、食糧問題を
考え、「ごはん」を中心とした食生活の
良さを知ろう！



【本日のメニュー】

ご飯／チキンカツのピナップルソース
簡単コーンスープ／クリスマスサラダ
オレンジゼリー

＜取材日記＞

主催はNPO法人消費者協会宝塚さん、講師は宝塚栄養士会地域活動部の皆さん。

日頃市内で食育に取り組む食育関係団体同士のコラボ企画となっていました。（嬉）

市が策定した「第3次たからづか食育推進計画」の今年度の重点目標に掲げている「地産地消を意識しよう」の取組にぴったりの事業をされていました。

普段からお手伝いしている子どもさんが多く、慣れた手つきでトントントン。同じグループの方と一緒に料理体験を楽しんでおられました。



調理の前に、講師の先生からの説明。真剣にメモを取りながら聴いていました。

包丁の持ち方等、料理を行う際の説明もありました。（左右写真）

まずは、洗米。

程よい大きさのザルがなかったので、小さな手でお米が流れないように、上手に受けを作りながら洗っていました。

今日は、西谷で穫れたおいしいお米です。
出来上がりが楽しみです(^_^♪ (右写真)



小さな子どもさんは踏み台に乗って、お母さんと一緒に頑張っていました。(左写真)
ちっちゃな人参だって、上手にピーラーで皮むき。剥いた皮は、新聞広告で折ったゴミ箱へ・・・
環境に優しい配慮がなされていました。(中央写真)
よく見ると、人参を2つ並べて薄切りカット。職人技ですね。(右写真)



みんなが切った野菜をお鍋に入れてソテー。
焦げないように、菜箸を使って混ぜています。

最近は、IHを使っているお家も多くなっているので、ガスコンロは初めての子どもさんもチラホラ。

火（ガスコンロ）を使う経験も、よい体験ですね。

火傷に気を付けてくださいね。(左写真)



均等な盛り付けに真剣です。
「がんばれー」 （左写真）



みかんの数を数えながら盛り付け中。
ゼラチンが固まりやすいように、みかんは冷凍になっていました。
ちょっとした工夫ですね。（右写真）



ここで、2回目の説明タイム。
チキンを薄くのばす方法や衣のつけ方の説明がありました。（上写真）

鶏肉を扱うと、まな板や容器等の洗い物が増えてしまうので、飲み終わった牛乳パックを開いてまな板風にしたり、ビニール袋を使うとの説明がありました。
手軽で環境にもとても優しいですね。洗い物も減って時短にもつながりますね。



長いめん棒で、鶏肉をトントン。
強くたたき過ぎて、鶏肉がぺちゃんこにならないように、強さ加減が絶妙です。
(左写真)



こちらのグループは、トントンと叩かず、コロコロとのばしていました。こちらが強さが絶妙です。 (右写真)



「この鶏肉は、まだ焼けていないみたい。もう一度裏返した方が良くない？」
アドバイスをもらいながら、息ぴったり。たくさんの鶏肉を焼いています。



あれれ？ちょっと生クリーム多め
なような・・・まっ！いいかぁ (笑)



今日のテーマの白ご飯。
とってもおいしそう。食べられる分だけ
よそってくださいね。

♡みんなで食べるとおいしいね♡



「いただきます」のあいさつの後は、力を合わせて作ったお料理の実食です。

「おいしい笑顔」がいっぱいでした。

残念ながらお休みしたお友だちのお料理も、みんなで残さず完食。

「残食〇（ゼロ）」で食品ロスありません。

お食事中の講話の中でクイズがありました。「兵庫県のお米の消費量は、全国で何位でしょう。」正解は、「47 都道府県中、36 位」「パンは、10 位」だそうです。

ご飯はどんなおかずにも合う主食です。みなさんもう少し、ご飯を食べましょうね。