

講演会型＋体験活動参加型（小学校）

学校名	大垣市立多良小学校
実施日時	平成29年8月10日(木)
会場	時支所 調理室
参加人数	児童20名 保護者16名
学習課題(分野)	親子料理教室～給食のキムチご飯を親子で作ってみよう!～
運営者の願い	キムチご飯は上石津給食センターの人気No.1メニュー。給食と同じメニューを家庭でも作ってみようというコンセプトで参加を募った。家庭教育学級長が給食センターの調理員をしているという強みをいかした企画となっている。

学習の内容

<講師>給食センター栄養士 森純子 氏

<献立>キムチご飯、から揚げ、パンサンスー

わかめスープ・ナタデココ入りカルピスゼリー

<プロならではの配慮や工夫>

調理をする前だけでなく、作業中にも安全や衛生管理について、栄養士さんからお話を聞くことができました。また、真っ先に出了言葉は「アレルギーは大丈夫?」という確認で、参加者への気配りの深さを感じました。

- ①手洗いも調理の基本。丁寧に手洗いをし、アルコール消毒をする。
- ②野菜も軽く加熱する。水でさらした後は、素手で触らないようにする。
- ③肉を切ったまな板のまま、次の作業をしない。

家庭ではすっかり忘れてしまっている食中毒予防の配慮を聞き、身が引き締まる感じがしました。また、時間内で5つの献立を効率よく仕上げた工夫や給食ならではの食材の工夫がありました。

<給食と同じ食材の使用>

- ①クールゼリー…水でふやかす必要がなく、沸騰した湯に入れてもダメにならず、よく固まる。
- ②カットわかめ…三陸産わかめを使用。時間がたっても煮崩れない。
- ③鶏肉…給食と同じ大きさのカット。から揚げは大人があげる。中心温度計で確認する。
- ④中華だし…化学調味料を使用していないだし。試食では、市販の中華だしと飲み比べをし、風味のちがいを学んだ。

調理中は「子どもが調理する、親は見守る」という姿勢が徹底していた。火を使う場面や湯を捨てるなどの場面で親が登場していたが、待つのが上手、褒めるのが上手な親さんばかりで感心しました。

<よいこと見つけ>

- ・たくさんの人参を最後まで切りました。太さがどんどん細く切れるようになったので、「上達したね」と声をかけました。
- ・森先生に声をかけていただき、最初は「よいこと見つけ」ができなかったけれど、気付くことができました。積極的に参加していてよかったです。
- ・もやしのヒゲの部分を取り除く作業に黙々と取り組んでいたのほめました。



・「家庭科で人参は水から煮ると習ったよ」と教えてくれました。わが子ながら、ちゃんと学んでいるのだと感心しました。

・家ではゆっくり一緒に作ることができなくて、あまりほめることはできませんが、今日はいっぱいほめることができよかったです。と思いました。「じょうずにきれたね!」「洗い物がじょうずにできたね」など。



給食センターの栄養士や調理員さんの協力を得た料理教室を催すと

- ・衛生管理についての高い意識が学べる。
- ・実態(子どもの好み等)を踏まえた企画で参加が増える。
- ・給食で使う食材について、様々な工夫があることや家庭での取り入れ方が学べる。



エアコンのある調理室探し、調理手順等の綿密な打ち合わせ、前日の参加者への確認メールなど、様々な配慮が当日の活動の充実につながっていた。

8月10日(木) 多良小親子料理教室 献立材料表

献立名	原材料名
キムチごはん	精白米、ごま油、醤油、しょうが、しょうゆ、自家キムチ漬け(はいたりなす、とうもろこし、人参、きゅうり、にんじん、豚肉、鶏肉、キャベツ、人参、きゅうり、とうもろこし、にんじん、きび砂糖)
鶏肉のから揚げ	鶏もも肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、酒、でん粉、揚げ油
パンサンスー	塩溶たまご(卵黄、食酢、植物性油脂、砂糖、食塩、でん粉、糊粉、デキストリン、食酢調味料、加工デンプン、水)、ローズマリー(塩ローズマリー、食塩、砂糖、香料(アタゴ、コリアンダー、カルダモン、オレガノ、タイム)、きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし、ほろもろ、きび砂糖、しょうゆ、食酢、ごま油、塩、こしょう)
わかめスープ	たまねぎ、ゆでたけのこ、中華だし(食塩、デキストリン、砂糖、たんぱく加水分解物、モノリン酸ナトリウム、ポークパウダー、食塩、ウイダー、調味料キムチパウダー、食酢調味料、塩、ソルベーター、糊粉、糊粉、食塩、こしょう、食酢、植物性油脂、食酢調味料、加工デンプン、水)、チキンパウダー、カルピス(水、砂糖、香料、水、カルピス)、しょうゆ、味噌、醤油、かつおのり、ねぎ
ナタデココ入りカルピスゼリー	クールゼリーの素(砂糖、食塩、グルタミン酸(増粘多糖類)、糊粉、香料)、水、カルピス(濃縮タイプ)、ナタデココ(ナタデココ、砂糖、ぶどう糖液、増粘剤、クワン酸、水)



ポイント



料理教室のご案内には、『献立材料表』が添付され、食物アレルギーの有無を事前に把握していた。「アレルギーがある人は参加しなければよい」と言うのではなく、配慮しながら一緒に楽しみましょうという姿勢がすばらしい。