

第21回 ふれあい文化の集い 小学生食育プログラム

令和元年11月17日(日)9:00～13:00 多目的ホール・料理室にて

昔から「天高く馬肥ゆる秋」という言葉があるように、秋は食べ物がおいしい季節です。野添コミュニティセンターでは、毎年ふれあい文化の集いのなかで、地域の小学生に対して食育プログラムを実施しています。今年、「大豆は化ける」というタイトルで大豆食品について三宅館長のプレゼンでを学ぶとともに、豆腐ハンバーグやもやしの野菜炒め、いろいろのはなを作ります。



最初は、今畑に何があるか。実際に写真を見せながら紹介しました。大根・白菜・イチゴ・タマネギなどがありました。みんな興味があるこの集まりなので次々と言い当てていました。26種類もの野菜が畑にありました。



私たちは食べることによって大きくなったり、けがや病気を治したりします。体の中にタンパク質という重要な物質があり、動物の肉は安定して食べられなかったので、植物性タンパク質を取ることが重要でした。大豆は植物の中でもタンパク質を最も多く含んでいます。実際に枝豆と乾燥した大豆を比較してみました。さやの中にまん丸の大豆がありました。



外では餅つきが始まりました。ホールでは、黒豆のゆでた枝豆を試食しました。そして大豆からできている食品をいろいろ出し合いました。



大豆からは、豆腐や味噌・醤油作られたり、豆腐も焼き豆腐や厚揚げ・がんもどき・高野豆腐などのいろいろな形に作り替えられています。また、soyjoyという新しいスティック状の食べ物も作られています。実際に現物を見ながら、豆腐から作られている物などと分けました。外ではいよいよ餅つきの準備が進んでいます。



大豆について勉強した後は、お餅つきの体験です。初めてのことで慣れないつき方でしたが、地域のおじさん達の世話で少しずつうまくつけました。



つきたお餅を大根おろし餅やきなこ餅にして食べました。つきたては大変温かくて柔らかくておいしかった。その後、まだ餅つきをしていない子供たちの体験をしました。



説明を聞いていろうのはなを作るためにおからを鍋に入れました。



包丁を使って野菜を切る体験もしました。お家で手伝いをしている人は手際よくやっていました。



切った野菜を入れて野菜炒めを作ります。豆腐とミンチを混ぜてこねる作業も始まりました。



こねるのが楽しいですね。



野菜炒めもそろそろ完成です。ハンバーグの形作り始めましたよ。



ハンバーグを焼き始めました。おにぎりも作りました。盛り付けもしてできあがりです。



今年も子供たちの笑顔が素敵な食の体験になりました。関わってくださった全ての皆さんに感謝し、各自「ごちそうさまでした。」で締めくくることができました。