

ごはんを多幸会「わくわくすいはんきクッキング」開催

私たち「ごはんを多幸会」は、子どもたちに炊飯器でご飯を炊く技術を身に付けさせ、子どもの食に関する自立を支援することを目的に、平成30年度に会を立ち上げ、活動しています。

活動内容として、年に数回、主に夏休みの期間に「わくわくすいはんきクッキング」を開催しています。今年度は、地域の児童クラブで計12回の実習を行いました。

1. 開催した児童クラブ名と参加人数

田布施西児童クラブ 2組	19名
麻郷児童クラブ 1組	28名
東田布施児童クラブ 2組	37名
田布施西児童クラブ 1組	19名
柳井小 1組・2組・3組児童クラブ	21名
若葉児童クラブ	17名
柳東 1組児童クラブ	25名
柳東 2組児童クラブ	39名
小田児童クラブ	23名
ひづみ児童クラブ	30名
余田児童クラブ	16名
新庄 1組・2組児童クラブ	24名
合計	298名

今年度は、初めて「わくわくすいはんきクッキング」を開催する児童クラブが2か所ありました。

たくさん子どもたちに参加してもらい、一生けんめいにがんばる様子や、楽しそうに取り組む姿が見られることがとてもうれしいです。

2. 「わくわくすいはんきクッキング」の内容

(1) おむすび

初めてお米を研ぐという子どももたくさんいます。一人ひとりが自分でやる、というルールを確認して、わくわくすいはんきクッキングは始まります。



「すりきり」をして、
お米をきちんとはかるう。

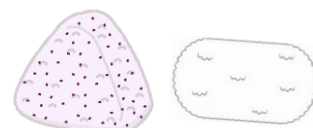
やさしく洗うことや、洗いすぎないこともポイント。何回洗ったらいいかな？

3回目～

(これで最後)。



おむすびは、
三角と俵型の
2つを作ります。



「たわら」とは何か!?
学びます。

(2) みそボール

みそボールの
材料は、

- みそ
- 粉末だし
- 乾燥わかめ
- ねぎ



とろろ昆布や、うずまき麩^ふもおすすめです。
作ったみそボールは冷凍保存もできます。

みそボールをお椀（コップ）に入れてお湯を注げば、
すぐにみそ汁ができます。

おうちで 家族の分も作ってみよう！

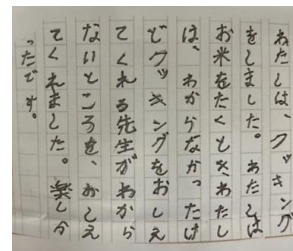
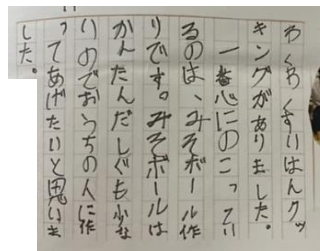
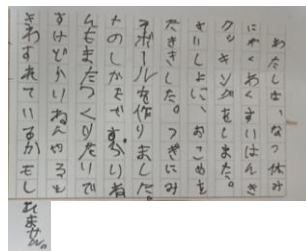
(3) 食育指導

紙芝居「すききらいなんてだいきらい」



ピーマンくんが主役のお話。
苦手な食べ物をひとくち食べてみたくなるステキな「作戦」、やってみよう。

【参加した児童の感想】



「わくわくすいはんきクッキング」を通して、子どもたちが、自分でもできるという達成感を味わい、自己肯定感を高める機会を増やすとともに、自分で考えて行動する自立心を育てていきたいと考えています。

