

楽しいが、おいしい！で はじまるワクワク食育



左：佳津世さん・利徳くん（5歳）
右：絵里さん・桃花ちゃん（5歳）



食育には興味があるけど、何からはじめればよいのか？ 子どもにどう教えればよいのか？ そんな疑問を解決してくれる「親子カフェイベント」に読者の親子が参加してくれました。本誌「親子でクッキング」でレシピを教えてくれる立原瑞穂さんが企画したこのイベントは、親子で楽しみながら食育体験をする、新しい形の実践型食育カフェです。

食育は、難しく考えないで子どもと一緒に楽しみながら

「さあ、準備はできたかな？ 両手でしっかり持ったらみんなまでフリフリ、フリフリ！」

講師の立原さんのかけ声で、それまですこし緊張気味に説明を聞いていたゆめのはこ読者親子も、ほかの参加者たちと一緒に、生クリームが入ったシューカーを飛び跳ねんばかりに振りはじめました。

「食育と言うと難しく考えたり、身構えてしまったり、何をどうすればよいのか戸惑うママが多いようですが、まずは子どもと一緒にになって、楽しむことから始めてください」

参加者にそうアドバイスする立原さん自身も、7歳と5歳の子どものママとして日常生活の中で簡単に取り組める食育を実践しています。例えば、自宅のベランダに置いたプランター菜園での野菜づくり。子どもと一緒に育て、収穫した野菜を食卓に上げて、家族みんなでおいしくいただく。

「自分でつくる喜びや、みんなで食べる楽しさを、親子で一緒に体験することが、食育の基本です」こうしたご自身の取組みと、野菜ソムリエとしての職業意識が、「親子カフェイベント」の企画につながったわけです。

参加した読者のママからは、「子どもだけでなく、私自身も楽しむことができました。普段、なかなか食べてはくれない野菜を、口いっぱいほおぼる姿を見て、ちょっと感激です」「食育と聞いて少し身構えていましたが、子どもと一緒に楽しむ」という立原さんの言葉に納得しました。好奇心いっぱいの子どもの表情を見て、難しく考えることはないんだって思えました」そんなコメントも。

「楽しいが、おいしい！」そうイベントを締めくくった立原さん。家庭からはじめる食育が、学校や社会での食育に結びつくはじめの一步であることを、「親子カフェイベント」を通じて、まさに実感することができました。



立原瑞穂
(たちはらみずほ)
シニア野菜ソムリエ（野菜ソムリエ資格の最高峰）、ジュニア食育マイスター、などの資格を持ち、食育や食エコ・料理教室などの食品関連講座の講師も務める。自身も2児のママとして、親子で楽しむ食育を実践中。
<http://oixi.jp/mama-cook/>
■「親子カフェイベント」
次回開催予定
6月13日（日）13:00～15:00
詳しくは「日本野菜ソムリエ協会」HPで
<http://www.vege-fru.com/>

おうちで親子カフェ。

手作りバターとサンドイッチを作ってみよう！

Recipe1 ●手作りバター（無塩）



脂肪分が40%以上の生クリームが、バターづくりには適しています。イベントではバターミルクを試飲できるよう36%のものを使用しました。

- 材料（バター出来上がり約50g）：
生クリーム(脂肪分36%) …100ml
※生クリームの脂肪分により、バターの量が変わります。
- 用意するもの：シェーカーまたはふたの付いた広口の透明容器
- 作り方：
①容器に生クリームを入れ、ふたをしっかりと締めます。
②容器を両手で持ち、上下左右によくシェイク（振り）します。
③早ければ5分ほどで、容器の中の生クリームが分離しはじめ、さらにシェイクし続けるとバターと液体に完全に分離し出来上がります。
④バターを取り出し、残った液体がバターミルク。さらっとして飲みやすく、カルシウム等などの栄養素が多く含まれているので、そのままで飲んでいただくのはもちろん、牛乳の代わりとしてお料理にも使用できます。

Recipe2 ●サンドイッチ



- 材料：Recipe1で作ったバター、塩、マヨネーズ、スライスしたパン、季節の野菜、ハムなどお好みで
- 作り方：
①バターは無塩なのでパンに塗ったあと、お好みで塩を少々ふります。
②用意したトマトやキャベツ、レタスなどの旬の野菜、ハムやチーズを自由にのせ、マヨネーズを添えてサンドします。
※イベントではその場で作ったマヨネーズや、子どもたちと一緒にサヤをむいた空豆の蒸し焼きを、彩りよくあしらいました。

子どものお手伝いポイント



「自分で選ぶ力を養おう！」

手作りしたバターだけではなく、パンや旬のお野菜、ハム、チーズなどの具材も何種類か用意しましょう。自分で選んで、自分で作ると、いつもは苦手な食材だって、楽しくおいしく食べられちゃうかもしれません!!

イベントスタート



太陽の光をいっぱいあびた季節の野菜は、おいしくて栄養がたっぷり。

触ってごらん、おいしそう
な音が聞こえてくるよ！

ねえ、この生クリームが本当
にバターになるのかな？



たくさん、たくさん振ると
中からおいしい音が聞こえてくるんだって。
そしたら、バターのできあがり！

いつものバターよりおいしく感じるのは、
きっとママと一緒につくったから。たっぷり塗って、好きなものを好きなだけサンドしちゃうお！



ハムとトマトとキャベツと・・・。
そんなにたくさんはさんで、お口にはいるかなあ？



残さずたくさん食べました！
ごちそうさまをしたら、ちゃんと後かたづけもできるよ。これならおうちでも、ママのお手伝いができるね!!

