

季節の野菜カレーに挑戦

子どもたちの楽しそうな声が響く、8月21日の文化会館。食推協が主催する食育スクール第2回の会場を取材した。

参加者は食推協会員と町内各小学校から参加した子どもたち合わせて約20人。食推協の会員が、3つに分かれて班の指導者となり、子どもたちに料理の仕方などを教えていた。

今回子どもたちが挑戦したのは、夏野菜をたっぷり使ったカレーライス、レタスやキュウリを使ったサラダ、にんじんのゼリーなど。季節の野菜をふんだんに盛りこんだ料理の数々が食欲をそそる。

この食育スクールは今回で2回目。みんな包丁の扱いも手慣れたものだ。手際よく野菜を切ったり、火の通りを確認するため鍋の中をのぞいてみたり、人数分の食器をてきぱき用意したりと、それぞれ役割を分担しながら、楽しそうに料理に挑戦していた。

試食は和気あいあいと

できあがった後は、全員がテーブルについて試食会。みんな「いただきます」とあいさつして試食が始まった。どの

テーブルからも「すごくおいしい」「もつと食べたい」と、うれしそうな声が聞こえてきた。

食育スクールは年4回開かれている。料理教室のほかにも、野菜の種を鉢に植えて自宅で育てるといった体験も実施。食材を育てることから料理して食べるまでを一貫して体験し、「食」の大切さを学んでいく。

小学生を対象として料理教室などを開いています。

食の大切さ学んでいこう
食育スクール年4回開催

1



3



4



2

食育スクール第3回のもようから
1 季節の野菜カレーを皿によそう女の子。自分たちで作った料理はきっと格別の味
2 食推協の会員たちも協力し、みんなの分のご飯をよそう。試食が楽しみ
3 デザートとして会員が持ち寄ったもの（今回はぶどう）を準備しているところ



5

牛乳・乳製品を使った料理伝達講習会のもようから

4 会員同士、和気あいあいとした雰囲気の中で料理に取り組んだ。みんな思わず笑顔がこぼれる
5 あと片付けまできちんとしてこそその料理講習会。来たときよりも美しくの精神
6 大きな中華鍋を使ってタマネギなどの野菜を炒めている。30分後、おいしそうなカレー風味の野菜スープに変身した



6

講習会で学んだことを地域に還元します。

日本人はカルシウム不足
牛乳・乳製品料理を伝達

地域に食の大切さを伝える

とんとんとん。キュウリを刻む包丁の音が響く9月29日の文化会館。食推協会員17人が参加し「牛乳・乳製品料理伝達講習会」が開かれていた。中部地区の料理講習会に出席した会員が学んだことを、町内の会員に伝えるために開かれる講習会だ。

今回のメイン料理であるカレー風味の野菜スープは、生クリームの隠し味が絶妙な逸品。ほかにもトマトが入ったライス、キュウリともやしのあえ物などが手慣れた様子で料理され、1時間ほどで完成。色とりどりの料理がテーブル

カルシウム不足と塩分過多

活動を陰で支える風間昭子栄養士はこう話す。「カルシウム不足と塩分過多は日本人が一番改善すべき点。会員は毎年、中部地区の講習会に参加し、食生活改善の足がかりにしようとして学んでいます」。

会員たちは、これら講習会で学んだことを、地域で開かれる栄養講習会などで広めている。



風間昭子 栄養士