

事業名	『作ってみよう 学んでみよう 朝ごはん』		
実施日	平成25年8月26日	関係機関 (団体)数	おかやまコープ 倉敷エリア たべるたいせつ委員会
実施時間	10:00~12:00	関係者数	10人
会場名	コープ倉敷北	参加者数	42人

<事業の実施内容>

「作ってみよう 学んでみよう 朝ごはん」をテーマに「食べることの必要性、朝ごはんの大切さ」また、バランスのとれた朝食などについて親子で学び、朝食作りを体験・試食することをめざして開催した。

学習では、『朝ごはんを食べて元気に！！』をテーマに朝ごはんの大切さや役割、栄養バランスなどを資料や栄養バランスガイドゲーム等を活用して、いろいろな食材や献立から自分たちで理想的な朝食メニューを考えていった。

朝食作り体験では、食材をバイキング形式に配置し、前半の学習で学んだ栄養バランス等を考慮しながら、自分たちでオリジナルサンドイッチ作りに挑戦した。42人の親子がそれぞれ違った、でもおいしそうなサンドイッチになった。その他、栄養バランスに配慮した季節の野菜を使ったミネストローネやフルーツヨーグルトも試食した。スープをトマト風味にし、たくさんの野菜をいれることでうまみが出ることにより、野菜嫌いな子どもも食べられるようになったり、デザートに栄養価の高いバナナを入れ、ちょっとした手間をかけることで、栄養バランスに配慮した朝食ができることを学んだ。

参加者のアンケートから、若い世代でも和風の朝食を食べている方が多いこと、忙しい中で子どもたちにどのように朝食を食べさせようかと悩んでおられる姿が見られること、夏休みの宿題として朝食作りがある学校があり参考になった等の感想が寄せられた。

今後も様々な切り口から、「朝食の大切さ」「バランスのとれた食生活」に関する提案や情報提供を続けていきたい。



※バランスのとれたメニューをゲーム感覚で考えた



※試食で使う食材の学習



※片付けも自分たちでします



※いろいろな食材からオリジナルサンドイッチ作り



※毎日、こんな風に行けるといいね



※親子で楽しく試食