

健康のひろば

～2023あしべつ通学合宿での調理体験～ 生涯学習係

芦別市教育委員会では、子どもの望ましい生活習慣・学習習慣をつけるべく、毎年小学校高学年を対象として「通学合宿」を行なっています。コロナ禍を経て、令和5年9月に4年ぶりに再開することができました。あしひつ宿泊交流センターで行われる通学合宿では、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、朝はみんなでラジオ体操、学校から帰つたら自分の水筒は自分で洗うなど、自主的かつ健全な生活習慣を養いました。

2泊3日のうち、2日目の夕飯は芦別高校の生徒さんが作りにきてくれました。高校生力フェで予定しているメニュー（たこ焼き、クレープ、ジャムサイダー、スムージー）を作つてくれました。食材について、小学生に「食べられないものはない？」と声をかけ、苦手なものは抜いてあげるなど、コミュニケーションを取りながら料理を提供していました。

さて、通学合宿最終日の3日目は子どもたちが作る番です。毎年、通学合宿の最終日は、参加者の小学生が保護者の方のためにカレーライスを作つて一緒に食べます。

調理では、お米を準備するチーム、野菜の皮むきをするチーム、切るチームに分かれ

てみんなで作ります。お米チームは、大量のお米を量つてボウルに入れます。「どうする?」「こうしたらしいんじゃない?」少しアドバイスをすると、あとは自分たちで一生懸命やつてくれます。野菜の皮むきもチームも、丁寧に黙々と皮むきをしてくれます。野菜を切るチームは、東京食堂の佐藤法正さんに切り方を教えてもらって、最初は一緒に切れます。しかし、切り方を覚えたら、あとはどんどん自分で進んで切つていくようになります。できあがったカレーは保護者の方にも振舞つて、大好評でした。

調理において、食べる人のことを考えてつくることは、とても大切なことです。また、みんなでわいわいとコミュニケーションを取りながら食べることも、食事の時間を明るく豊かにします。ご飯を食べると、その食事を作つてくれた人のことを考えてみてください。給食センターの人、おうちでご飯を作つてくれる家族の人。ご飯が出てくれるのは、当たり前のことではありません。これを機に、料理をつくる楽しさや工夫する面白さを知つて、いつもご飯を作つてくれる人に感謝していただき心を持つてください。

ト缶60g・大豆水煮缶20g・コンソメ1.5g・ケチャップ4g・中濃ソース2g・塩少々・しょうゆ1.5g



★家庭で食育を実践しよう★

(第4次芦別市食育推進計画より)

- Ⓐ朝10分起きして朝ごはんを食べよう
- Ⓑしゃっぽい味は控えめに
- Ⓑベジタブル(野菜)を毎食+1(プラス)
- Ⓑつねに体重を意識しよう
- Ⓑしっかりよくかんで食べよう

大豆のチリコンカン



1人分のカロリー
[98Kcal]

提供：芦別市つばさ保育園

栄養士さんおすすめ
健康レシピ

大豆水煮は、「佃の肉」と呼ばれるほど、良質のたんぱく質が豊富に含まれて、ミネラルやビタミン、食物繊維も豊富に含まれています。

また、ニンニクの成分のアリシンは、加熱することによってスコルジニンに変化し、血液サラサラ効果があります。大豆とニンニクを摂取することにより、血行促進・血液サラサラに役立ち、高血圧予防になるとされています。

▶材料 2人分···
・玉ねぎ50g・ニンジン20g・ピーマン10g・ニンニク1/4個・油1g・豚挽肉30g・ベーコン15g・トマト缶60g・大豆水煮缶20g・コンソメ1.5g・ケチャップ4g・中濃ソース2g・塩少々・しょうゆ1.5g

▶作り方···
①玉ねぎ・ニンジン・ピーマン・ニンニク、みじん切りにする。②鍋に油をひき、ニンニクを入れ火にかけ、香りが出たら玉ねぎ・ニンジンを加え炒める。③④にさっと火が通ったら、挽肉・ベーコンも加え、挽肉に火が通るまで炒める。④トマト缶・大豆水煮缶・ピーマン・コンソメ・ケチャップ・中濃ソースを加え、弱火へ中火で30分程度煮込む。⑤塩・しょうゆで味をとのえて完成。