

# わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



## 家庭教育講座で料理教室開催

今年度は新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、食に関わる講座が開催できていません。今回は、昨年度に鏡地域で行われた、乳幼児を育てるお母さんのグループ「かがみっこくらぶ」と、かがみ幼稚園の料理教室を紹介します。

鏡地域は食に関心が高く、地元の野菜を使っただけの田舎寿司や鏡ならではの山菜を使った料理などがあります。これらの伝統料理を子どもたちにも受け継いでもらいたいと、地域全体で食育に取り組んでいます。

### 😊 かがみっこくらぶ 😊

## 元気の出るおやつ作り～大豆を使ったおやつ～

高知県食生活改善推進協議会の中澤芳江先生が考案された「おから芋餅」「おから入りどら焼き」「野菜の豆乳羊羹」に挑戦しました。良質のたんぱく質とたくさんの栄養素を含み、「畑の肉」ともいわれている大豆から作ったおからや豆乳を使った、子どもと一緒に作れる簡単おやつです。「おいしさ」と「健康」と「親子のコミュニケーション」、3倍うれしい講座でした。

当日は、小学生の兄妹もたくさん参加し、お手伝いしてくれました。また社会福祉協議会の方が、小さいお子さんの見守り隊として来てくださり、保護者の方は安心して料理教室に参加できました。

### 😊 かがみ幼稚園 😊

## 野菜をたくさん使って楽しく作ろう

食を大切にしているかがみ幼稚園でも、親子料理教室が開かれました。この日のテーマは、「親子で料理作りを通してコミュニケーションを豊かにしよう」でした。

同じく中澤先生のご指導の下、「ナスのドライカレー」「和風豆腐ナゲット」「簡単コーンスープ」を作りました。保護者の皆さんからは「身近な野菜をたくさん使って、体に良いものを簡単においしく調理することができた。」「子どもたちにとっても、親と一緒に調理することで、食べ物に関心を持ち、食事の楽しさを味わえた。」「野菜が食べやすく調理でき、家でも作りたい。」などの感想をいただきました。



来年度は新型コロナウイルス感染症が収束し、たくさんの笑顔がいっぱいの講座が再開できることを願っています！

