



お弁当に詰めた 自信と笑顔♪

小布施町 自分で作る弁当の日～中級編～

2018年9月15日(土)、小布施町の北斎ホール調理室で食育ワークショップ「やってみよう！自分で作る弁当の日～中級編～」を開きました。普段から料理のお手伝いをしているという子を対象に「あげないコロッケ弁当」をつくりました。

楽しく簡単にできるコツ!?

玉ねぎのみじん切りを「したことがある」子がほとんど。でも、やり方はいろいろ？

まず半分に切って、こうして切れ目を入れてから、こう切れば…バラバラにならない！ちょっとしたコツを知れば、料理は簡単になります。



できあがった自分のお弁当は、大切な宝物。だいに家へ持ち帰り、家族に見せるのが楽しみです。

講師は子どもが作る『弁当の日』を応援している NPO 法人食育体験教室・コラボの飯島美香さんと河野ます美さんが務めました。



好みの形に切って、炒めて、ゆでて

ニンジン、ピーマン、ちくわなど、自分のお弁当へどのように入れるのかをイメージしながら、切りました。けがをしたらつまらない。焦らずに、ゆっくりと好きなように。

フライパンは、火をつける前に油を入れれば、ハネが飛ばない。慣れないうちは、これで大丈夫。玉ねぎとひき肉を炒め、スクランブルエッグもつくりました。

パン粉を炒めてキツネ色。じゃがいもに玉ねぎとひき肉をまぜ、形を整えてまぶすと…あっ！コロッケ!! 油で揚げていないのに「かんだ～ん」「おいし～♪」できあがり。「家でもつくってみる～」とお気に入りです。



料理が済んだら、いよいよお弁当箱へ。どのように入れようか…、あれこれ繰り返し、「自分で作ったお弁当」が完成しました！すてきでしょ♪



子どもが作る弁当の日とは？

2001年に香川県の小学校で当時の竹下和男校長がはじめた、子どもが自分でお弁当を作って学校へ持ってくるという取り組み。親も先生も見守りに徹し、その出来を評価することはしません。子どもたちは失敗と成果の中から多くを自分で学び、生きる力と自己肯定感を身につけています。

