

食べて「食育」学ぶ

函館短大で親子講座

函館短大主催の食育講座「北海道のじゃがいもで、おいしく楽しく地産地消」が4日、函館市高丘町の同短大で開かれた。小学1、2年の親子12組が道産ジャガイモを使った調理実習や講義などを通して、食事の大切さを学んだ。

(鈴木 潤)

道産ジャガイモ調理

食育月間の6月に合わせて地域の食育を推進していくことと昨年に続き企画した講座で、大学や食品関係団体などでつくる日本フードスペン

リスト協会(東京)の支援を受けて開講した。地産地消と家族団らんの食事の啓発が狙い。

講座では、同短大の教職員のほか、保育学科、食物栄養学科の学生約20人もボランティアで参加し、子供たちの指導に当たった。

最初に同短大の保坂静子専任講師が理想的な食生活について講義し、年齢に応じた、適正なエネルギーでバランスの良い食事をして、家族一緒にの食事は子供の食べる意欲と好奇心を育て、野菜嫌いをなくす有効な方法」とアドバイスした。

その後、親子別々の講座へ移行し、親たちは函館や道南で生産された野菜を使った調理実習を体験。ジャガイモ料理の「いももち」と、ニンジンやゴボウなどを食材とした「根菜のごま汁」を調理し



「まのすりおろし」に挑戦する児童

た。児童たちは学生が企画した講座を受け、野菜にかかわるクイズに答えたり、絵本の読

み聞かせを楽しんだ。調理実習の手伝いもし、調理器具を使ってニンジンの型取りやごまのすりおろしをした。料理が出来上がると早速試食し、親子一緒になって味わった。函館金堀小2年の佐藤岳都君(7)は「クイズが面白かった。料理もおいしい」と満足した様子。保坂講師は「きょうのメニューを参考に家でもいろいろ工夫してもらえれば」と話していた。