

講座報告

キッズ

i (ワ・タ・シもできる)

クッキング



共催：特定非営利活動法人 全国女性会館協議会・日本テトラパック株式会社

12月8日（土）、小学1年～3年生と働くママを対象に講座を開催しました。

子どもたちはママと離れて「ワ・タ・シもできる」調理体験を通して「食」の大切さを学びました！

子どもたちが調理している間、ママたちは日頃の疲れを癒すエクササイズを体験♪
ほっと一息、リラックスした時間を過ごしました。

完成した料理は、もちろん、ママと一緒に試食！楽しいひとときとなりました♪



【子どもコース】講師：管理栄養士 今川弥生さん

【ママ コース】講師：健康運動指導士 忠政啓文さん

子どもたちは当日の食材に因んで、「みかん」「にんじん」「フロッコリー」の3つの班に分かれて調理実習です。今川先生の他に、3名の栄養士の方がスタッフとして参加してくださいました。



日本テトラパック株式会社の方から、食の安心・安全やリサイクルについてお話をいただきました。





小さな弟もお兄ちゃんと一緒に
大人用の包丁を使いました!!
ドキドキ(>_
でも、大丈夫!!



おいしいご飯が
炊けるかな!?

お水の量を計る姿も
真剣です。



みんなで協力して、
お味噌汁づくり。

しっかり出汁から
作りました!!





ママたちは肩こり解消のエクササイズで、
リラックス♪
小さな弟や妹は、お料理が出来上がるのを
待ちながら、仲良く遊びます♪



ママがビックリした料理の
完成は、コチラ！！



子どもたちの頑張りに、
ママもにっこり (*^_^*)
みんなで一緒に
「いただきまーす！！」



最後のお片付けも、
しっかり完了！！



ママたちの感想



子どもたちが作ってくれたメニューがかなり品数も多くびっくりした。親は「見ているだけ」ができずに「口を出す」ことが多いので、第三者の方に指導していただいて、大変よい経験ができたと思う。

料理が大変おいしかった。
ストレッチもよかった。



しっかりとした献立の料理を指導していただき、素晴らしい出来栄に驚いた。母親と関わるところ、離れるところがはっきりしていて、ありがたかった。ストレッチもちょうどよく、体がずいぶん楽になった。



今回の献立

- ★ごはん
- ★みそ汁
- ★肉だんご (ケチャップソース)
- ★スクランブルエッグ
- ★ダブルポテトサラダ
- ★みかんヨーグルト



今回のようにすべてのメニューを一から作ることができると、子どもにも責任が芽生えると思う。



親は全く関わらず、子どもだけで料理ができたことが、とてもよかった。こうした機会に料理に慣れてくると、家でもお手伝いする気になってくれるのではと思う。



普段できないような料理を作れて、本人も自信がついたと思う。



お片付けの仕方まで教えてもらって完璧だった。職員の方が「お母さんはいつもこの大変な作業をしよるんよ」と、子どもに言ってくれて、母子ともに感謝できる時間となった。



講座の様子を館内にも掲示しました!!

