「幼稚園の食育講座」を開催しました！

石狩振興局では、地域政策推進事業（いしかり元気な農村ビルドアップ事業）などを活用し、「幼稚園の食育講座」により食育と地産地消を更に進める取組を行いました。

幼稚園での講座は初の試みで、９月２７日（火）札幌市豊平区の札幌市立かっこう幼稚園において開催し、園児と保護者合わせて約６０名が参加しました。

午前１１時に開会し、はじめにＮＰＯ法人北海道食の自給ネットワーク事務局長の大熊久美子さんに「毎日がしあわせごはん～子どもの成長と食について考えてみよう～」と題して保護者を対象に講話をしていただきました。

身体は食べた物でつくられること、体や脳にとって朝ごはんの重要性、噛むことで唾液の分泌が増え食べ物の消化・吸収が促進されることや、口内殺菌で虫歯や病気感染の予防効果があること、脳の活性化や骨格の発達などのほか、一日の食事は「まごわやさしい」（まめ、ごま、わかめ（海藻類）、やさい、さかな（魚、肉、卵など）、しいたけ（きのこ類）、いも）を理想に、実情にあわせた食事を取ってほしいということ。食べることは身体だけでなく心も育てるということを女子大生へのアンケート結果の実例を交え､子どもの頃の食事が大きくなっても心の中に残っていることなど、食は子どもに対し、愛情をストレートに伝える１つの手段で、食卓の重要性をお母さん達へのエールを込めてお話がありました。

その後、園児達も入って調理体験ということで、幼稚園屋上の畑でとれたじゃがいもを使って、『かっこう幼稚園でとれたジャガイモとコーンのコロッケ風』を料理研究家の範國有紀さんにご指導頂きました。

事前に園児が収穫したじゃがいもを当日の朝、園児が洗い、保護者の方にもご協力頂き、園児がゆでたじゃがいもを手で潰して、コーンなどを加えて丸め、玄米フレークをまぶしたコロッケ風を３個ずつ作りました。

その後、全員でできたてのコロッケ風をいただき、園児たちも「いいにおーい。」「もちもちしておいしい。」と目を輝かせていました。

コロッケ風をいただきながら、大熊さんから北海道食の自給ネットワークで行っている「食育講座」の取組のご紹介をいただき、その中で、かわいい子豚が豚肉として食べられる話しには、思わず涙をこぼす園児もいて、みんな興味深く聞いていました。

今回の食育講座に関連し、かっこう幼稚園の玄関横に食育パネルの掲示と食育関係リーフレットや管内農産物等のパンフレットなども配置し、５日間に亘り地産地消の啓発も行いました。

今回の取組を通して、地産地消や食育の意識が広がることを期待しています。

『かっこう幼稚園でとれたジャガイモとコーンのコロッケ風」

材料 / 園児１人分　小３個分

じゃがいも	（小１個）	１００ｇ
コーン		２０ｇ
牛乳		小さじ１
玄米フレーク		１０ｇ（プレーン、甘くないもの）

作り方

①　じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま柔らかくゆでる。

②　ゆであがったらざるにあげて冷ます。

③　②を手で皮をむき、スプーンで芽を取り、お弁当箱の中に入れて手でつぶす。

④　③にコーンと牛乳を加えてよくこね、３等分にして丸める。

⑤　ビニール袋の中に入れた玄米フレークを手で細かくつぶし、④を１個づつ加え、袋の中でころがしながら衣をつける。残りの２個も同様に作る。

ＮＰＯ法人北海道食の自給ネットワークのＷｅｂサイト
http://jikyuu.net//

範國有紀さんＷｅｂサイト
http://norikuniyuki.com/profile/

石狩振興局の食育・食農体験の取組はこちらをご覧ください。
http://www.ishikari.pref.hokkaido.lg.jp/ss/num/syoku/syokuiku.htm

・「超!!旬ほっかいどう（石狩地域）」
http://plaza.rakuten.co.jp/machi01hokkaido/diary/?ctgy=23

・「いしかり育ちの食」
http://plaza.rakuten.co.jp/ishikarisodachi/