

# わたしから始まる高知の食育

～毎月 19 日は「食育の日」～



## 「自分で作ろう・朝ごはん」

9月25日（金）に土佐山公民館で「小学生のための料理教室」が開催されました。

今回は「朝ごはんを作ろう！」を目標に、ご飯を炊いておにぎりにすることと、卵焼きを作ることに挑戦しました。

持ち寄ったお米を研いで、炊く準備ができれば次は卵焼き。

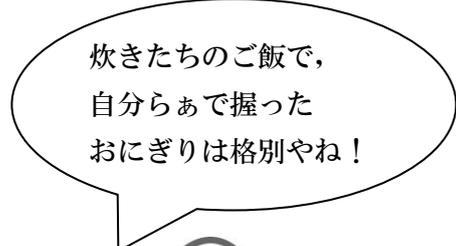
調味料と卵を混ぜ合わせて卵焼き器に流し入れ、焼きながらくるくるとひっくり返すのに悪戦苦闘しました。

おいしく炊きあがったご飯をおにぎりにして、卵焼きとともに皿に盛り付け、先生の用意してくれたおみそ汁と一緒にいただきました。

「みんなで食べたならおいしいねえ」、「朝ごはんの準備のお手伝いもできる」、「おとうさんやおかあさんに作っちゃう」、そんなにぎやかな声も聞かれました。

料理に親しみ、食べることの楽しさ、大切さを学ぶ一日でした。

### 〇お米を研いで、ご飯が炊けたらおにぎりを握ります♪



米くん

### 〇卵焼きが上手に焼けるかな？



〇できあがりです。  
いただきますー！



**健康づくり**

**みんなで食べよう！朝ごはん**

朝ごはんはリズムをつくる  
よくかんで味わう  
栄養バランスに配慮する

**体験活動**

**「食」の経験を重ねよう**

日常の食を作る  
食をとりまく環境への関心を持つ  
農林漁業体験  
地域交流  
いざという時のために

**共食**

一緒に作ろう      一緒に食べよう      一緒に話そう、語り合おう

第2次高知市食育推進計画