

食育『勝負弁当を親子で作ろう』(選手29名、保護者26名) 2013年9月7日

【目的】スポーツをする選手たち・子ども達にとって体作りは大切な事です。その体作りの基本となる毎日の食事がどのように体に影響していくのかを学ぶこと、また試合前にどんなものを摂ると試合でのパフォーマンスが上がるのかを学ぶことを目的とし、実際に選手とその親と共にお弁当を作り味わい日頃のお母さんへの感謝の気持ちを育むことが目的です。



準備

芦澤先生は今日のストーリーを白板を見つめながら・・・
選手たちは会場のデコレーションを。
お母さんたちはお米とぎ、そして炊くまでをやってくれました。

本日のレシピ!!

- ★南アルプスフルーツ豚のジンジャーソティ
- ★ひじきと油揚げの煮物
- ★旬な野菜の素揚げ
- ★チーズ入り卵焼き
- ★サッカーおむすび
- ★デザート 一口あんぱん(小豆あん)



ジューシーな豚肉を提供していただいたオオタ総合食品の多田社長様のごあいさつ。
信玄豚のソーセージも選手たちに一袋づつ、いただきました。
ありがとうございました。



講師の芦澤香苗先生

“ふおるとなニュース”のフォーチュンプロジェクトにもコラムで食育のアドバイスをいただいております。



U-15の選手たちとそのお母さん、お父さんが一緒にお弁当を作る・・・なんてことは各家庭でもそうあることではないと思います。どのように子ども達が行動するのか！？お母さんと一緒に恥ずかしがらずに活動できるのか心配ですが.....、まずは集合写真で、みんなで高円宮杯優勝目指して勝負弁当ガッツリ作ろう！！と気合を入れました。

いよいよ調理スタート！ 中学生の手も不器用に動き始めました！



野菜の素揚げ用の野菜切り
お母さんたちの見守る目が優しい・・・ですね。

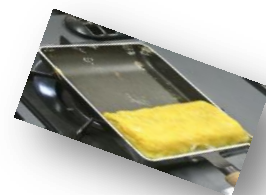


野菜の素揚げ
油が熱いから気を付けて



観よ！！ この完璧な卵焼きを。

ひじきと油揚げの煮物
どうですかに揚がり具合は??



おかあさんと子どもたちとの共同作業。
予想では、お母さんたちの横へ行かずに子ども達だけで集まってしまうのではないかと考えていたが・・・始まってみると、親子で仲良く料理をしています。いいぞ！ U-15の選手たち！！

やはり、喜んでいたのは、お母さんたちかな・・・

メインディッシュの
フルーツ豚肉の調理。



おかずができたところで、
おにぎりを作る。
サッカー海苔を利用し
サッカーボールのように
仕上げた。美味しく観え
ながらもサッカーボール
のように作るのは難し
かったですね。

最後におにぎりをみんなで作った。



いよいよお弁当
箱へ飾り盛り！
洗い物をするお
母さんたちのた
めにお母さん
のお弁当を盛り
付けた選手たち。



お母さんと選手の2人分のお弁当が完成！！
彩も最高！！



今回、お肉のほかに飲み物をキリンヴィバレッジ様、トウモロコシを梶原様より提供くださいました。ありがとうございました。



イベントに参加しての感想をいただきました

今回息子と貴重な時間を過ごすことができ、大変うれしく思っています。いろいろなことを学べたのですが、何よりも普段、包丁など持つことのない子ども達が一生懸命作ってくれた料理がとてもおいしくて感激してしまいました。芦澤先生のお話でも、食は大事なんだと改めて考えさせられました。たくさんのお母さんたちとも話することができて、とても楽しかったし、子ども達もみんな笑顔でした。記念すべき第1回目の料理教室は大成功でした。
---野中裕太の母---

お弁当試食スタート



フォルトゥナ・フォーチュン・プロジェクトの『勝負弁当を親子で作ろう』に参加させていただき、ありがとうございました。息子だけでなく、チームの仲間や親御様方と一緒に料理をすることができ、とても楽しい時間を過ごすことができました。また、サッカーをしている時とは違ったそれぞれの表情や個性が観られ、親としての喜びを感じることができました。ご指導いただいた芦澤先生のお話を大切に、子どもをバックアップしていきます。ご協賛いただいたオオタ総合食品様、準備をしてくださったお母さま方に心より感謝申し上げます。
---島朋宏の母---

みんなの笑顔、親子隣同士でつくお弁当、どれもこれも"ごちそうさまです"

『楽しかった！』この一言に尽きます。中学3年生の男の子が、このイベントをどう受け止めるのだろうかと思っていましたが、さすがの選手たち、慣れないながらも進んで包丁を使う、揚げ物をする、手が空けば洗い物をする。普段ピッチ上では見られない子ども達の笑顔に終始包まれながらの3時間でした。今回食育イベントで大切さはわかっているつもりでしたが、親ができる重要なサポートのひとつとして、更にもう一歩踏み込んで考えていかなければと思いました。そんな第1回目の食育イベントに参加できたことを嬉しく思うとともに、このイベントを開催してくださいました全ての方々に感謝いたします。これからもこのイベントがずっと続いていきますように・・・
---宮川瑞希の母---



最後に芦澤先生より講評と食事の大切さのお話をいただきました。

初めてこういう企画に参加し、とてもいい経験となった。食材にはそれぞれの栄養が含まれていて、それをバランスよく食べることの重要さが良く分かった。実際に料理を作ってみても、なかなか思うように作ることができず、大変さを感じると共に、火加減・味付けなどの判断も大切だと思った。この企画に参加したことは、自分としてもプラスになるとたくさんあり、いつも料理を作ってくれる親に感謝しなければならないとあらためて感じた。また自分も食事の時は好き嫌いをせず、バランス良く食べることを意識したい。量も大事だが食事の質にも考えながらこれから生活していきたい。第1回目の企画が大成功で終わったので、とてもよかった。またこういう機会があれば参加したい。
---キャプテン須貝英大---

本当に心地の良い3時間を過ごしました。選手たちがお母さん・お父さんのために一生懸命詰めお弁当の顔の表情は、本当に良い表情をしていました。あの顔・(´-`)☆は私もずーっと忘れないでしょう。かっこ良かったです！！選手たちの詰めたお弁当、うまかったですか？
芦澤先生はじめご協力いただいた企業の皆様、そして参加いただきましたお母様、お父様、本当にありがとうございました。
---皆川新一---

