

平成 29 年度 高齢者とのふれあい食事会(報告)

主 催 (公社) 熊本県栄養士会 地域活動事業部

日 時 平成 29 年 11 月 28 日 (火) 8:30~14:30

会 場 名 松橋公民館和室・調理実習室

参加者 73名(園児 37名、園関係者 6名、老人会 10名 栄養士会会員 20名)
松橋保育園年長組のみなさんと、地区の老人会の方とのふれあい食事会を実施しました。

【内容】

石井会長の開会挨拶は、最初に園児向けの易しく分かりやすい「栄養」に関するお話から始まり、園児達は緊張もほぐれ、生き生きとした眼差しで聴き、質問には元気よく答えてくれた。その後は会員 2 名による食育講話「楽しい食育の時間～たべることってだいじだね」に移った。年長児の心身の発育状態をよく把握した有意義な内容で、園児達の反応もとても活発だった。次に、高齢者と一緒いきなり団子の調理に入った。園児達は一生懸命に教わった通り、皮をのぼし、芋とあんこを包むのに苦心していた。高齢者も一緒になり、手を取って教えている姿がほほえましかった。その後は楽しい会食の時間だ。メニューには地産地消を心がけ、宇城地域の特産物の「このしろ」をすり身にして、蓮根で挟んで揚げたもの、きのこの混ぜご飯、卵スープ等 5 品。かつおと昆布でだしを取り、薄味で美味しい食事ができた。食後は園児による歌の披露、老人会からの感想、栄養士の紹介が行われ、解散となった。途中、熊日新聞社と宇城市役所の広報係から取材に来ていただき、後日記事となり掲載された。

◇調理

《宇城地域の季節の特産物を使った
栄養バランスのよい食事》

- ①鶏肉ときのこの混ぜご飯
- ②このしろすり身の蓮根はさみ揚げ
- ③ヨーグルトサラダ
- ④卵とほうれん草のスープ
- ⑤いきなりだんご



◇食育講話

「楽しい食育の時間～たべることってだいじだね」の食育講話を実施しました。

《内容》

- ①絵本を使って、野菜についての話
- ②「どこでできるやさいかな？」野菜クイズ
- ③手遊び歌
- ④食育エプロン「からだのしくみ」



上記の盛りだくさんの内容でしたが、園児たちからは、知っている野菜の名前が思い思いに発言され、大人も子どもも楽しむことができました。中には「もう少し、白いところが見えてる！」「もう少し上！」などと、畑での野菜の育ち方をイメージしている園児の声があがる場面もありました。

また、「からだのしくみ」に関しては、「つば」「だえき」「のど」など、自分が知っているからだの部位を発する園児たち、そして真剣な眼差しで話を聴く姿がとても印象的でした。「元気なからだをつくるために、食べることは大事な」と楽しく学べることができた時間になったと思います。



《参加者の声～アンケートより》

(園児とのふれあい)

- ・近所子どもたちとふれあうことができて楽しかったです
- ・食事もおいしくいただきました。ありがとうございました
- ・だんごの作り方を教えながら園や家庭での過ごし方をきいた
- ・一緒に過ごし子ども達の学ぶ力や積極性を感じた

(食事の感想)

- ・どれもおいしかった
- ・いきなり団子の皮が硬かったがさつま芋のゆで汁を加えるとよい
- ・ヨーグルトサラダに大根が入っていて珍しかった(園児も食べる)
- ・蓮根が硬かったので薄く切ったらいいのでは
- ・ほうれん草がスープに入っていたので食べやすい様だった(園児)

今年度も、松橋保育園、地区の老人会の皆様を始め、多くの人々のご協力のもと、そして、栄養士会員のチームワークを持った積極的な参画により無事に終えることができました。ありがとうございました。