

食育教室「郷土の食材を使った カラフル健康バラ寿司を作ろう！」を開催しました

香川短期大学では、令和6年2月10日（土）、KSB 瀬戸内海放送発のプロジェクト・じぶんで考える食の学校「食の宝をめぐってカラフル健康バラ寿司にチャレンジ！」の一環として、食育教室「郷土の食材を使った カラフル健康バラ寿司を作ろう！」を開催しました。

このプロジェクトは、KSB 瀬戸内海放送が農林水産省の食育事業で採択を受けて進めているもので、地域の郷土料理のバラ寿司と共食の楽しさを伝え広げることを目的としています。本学は食を専門とする栄養士養成施設としてプロジェクトに賛同し、今回食育ゼミの2年生有志が中心となり、KSB 瀬戸内海放送よりレシピと食材、教材の提供を受けて食育教室を実施することになりました。

はじめに、子どもたちの食育の一環として生産者からのメッセージ動画を視聴しました。岡山・香川の生産者への取材を通じて、食べ物の「循環」や「栄養バランス」について考えてもらいました。



次に、子どもたちと食物栄養専攻1・2年生の協同でバラ寿司づくりにチャレンジしました。香川県の「食の宝」、魚介や野菜が実習台に並ぶと、子どもたちは金時人参や古代米（黒米）、小豆島のオリーブや醤油など、色とりどりの食材を興味深く観察しました。学生のサポートを受けながら、野菜のみじん切りや錦糸卵の焼き方、酢飯の炊き方を体験しました。



仕上げにオリーブの新漬けや海老、キウイフルーツなどを盛り付け、カラフル健康バラ寿司を完成させました。





喫食の時間になると、すっかり打ち解けた子どもたちと学生は大きな寿司桶からバラ寿司を分け合い、仲良く談笑しながら食事をしました。来月のひな祭りを前に、はまぐりと菜の花のお吸い物、いちご大福を添えて一足早い春の味覚を楽しみました。



子どもたちからは「みんなでワイワイ作って食べるのは楽しかったし、おいしかった」「お兄さん、お姉さんがていねいに教えてくれました」「家のバラ寿司にはない珍しい具が入っていて面白かった」などの感想のほか、食育教室への期待の声も多く寄せられました。郷土料理や行事食への理解を深めるとともに、協同や共食の楽しみを実感することができたようです。

