

キッズフェスティバルにて ヘルスマイトが郷土料理を伝える

8月1日は日和佐地区、8月6日は由岐地区にて小学生を対象としたキッズフェスティバルが行われました。

今回は、徳島の郷土料理でもあるちらし寿司や夏によく収穫される青ハスを使った酢の物をみんなで作りしました。子どもたちは、卵を焼いたり、青ハスで手がかゆくならないように手袋をして皮をむいたり、野菜を切ったりしました。

寿司飯を混ぜる時には、徳島名産の柚の香りに「美味しそう」と子どもたちが飯台を囲み「おばあちゃんがいつも作っている」という声も聞かれました。「ちらし寿司」「青ハスの酢の物」「夏の野菜を使ったみそ汁」が完成し、自分たちで作った郷土料理を味わいました。初めて青ハスを食べる子もいましたが、みんなよく食べ、おかわりをする子も見られました。

調理実習前の学びとして、毎日の3回の食事は、とても大切で、血糖値を唯一下げる働きをする「インスリン」を大事に使っていくには、3色そろった食事が大事であることを学習しました。

