

## 「Let's! 和ごはん～親子で楽しく作ろう! 簡単かわいい♪バランス飯～」開催報告



子育て世代に身近・手軽に「和ごはん」を食べる機会を増やしてもらうため、農林水産省が推進する「Let's! 和ごはんプロジェクト」の連携企画として親子クッキングを開催しました。今回は、以下のお料理を親子で楽しみながら作っていただきました。

- ・ライオンのころころつくね丼
- ・ツナと豆苗のごまドレ和え
- ・栄養満点豆乳みそ汁
- ・しゅわしゅわ! フルーツ寒天

プロジェクトメンバーであるオプティマルキッチン楽(おうち)代表 辻井よしみ先生の「食品自給率」「地産地消」「旬の食材の栄養」などの食育のお話も皆さんの心に響いたようで、野菜嫌いなお子さんも残さず召し上がられ、保護者さまより感謝のお言葉をいただきました。

また、農林水産省の近畿二府四県の「うちの郷土料理」動画も皆さんに視聴いただきました。「おいしかったので家でも作ってみたい」という声が多く聞かれ、和食を親しんでいただけるきっかけづくりができました。



### 【開催概要】

- 日時：2024年11月10日(日) 11:00～13:50
- 参加：22組48名(小学生と保護者)
- 内容：①講師によるセミナー「食育のお話し～地産地消・旬・食品自給率など～」  
②調理説明・実習・試食  
③農林水産省「郷土料理について」
- 場所：ハグミュージアム クッキングスクールキッチンスタジオ(大阪市西区)
- 主催：(株)大阪ガスクッキングスクール、大阪ガスネットワーク(株)
- 後援：農林水産省 近畿農政局
- 協力：オプティマルキッチン楽(おうち)

◎Let's!和ごはんプロジェクトについて → [農林水産省へリンク](#)

- 参加費：親子2人1組3,000円

### ■参加者の方からの主な感想

- ・親子で和食を作れたのが一番良かったです。
- ・普段は粉末だしを使っていますが、かつお節でとただしのおいしさと、だしをとった後のかつお節をドレッシングに活用できることに驚きました。
- ・今後の食生活に向けて、とても役に立ちました。
- ・この講習で、自分で作る楽しさを感じてくれたようでよかったです。
- ・子どもはキノコが嫌いですが、グリルで焼いたしめじを食べることができました。
- 長年苦戦していたので、ありがたいです。
- ・安心・安全なものを食べさせてあげたいと思いました。
- ・どれもおいしく楽しく作れたので、家でも一緒に作りしたいと思います。
- ・ガス火で炊いたごはんは、おいしいと思いました。

### ■主催者の所感

当日は一人のご欠席もなく、たくさんの親子に楽しく調理し、食について学んでいただきました。和食を身近・手軽に感じてもらうきっかけづくりになれば幸いです。ご協力やご後援など、関わっていただいた皆さま、ありがとうございました。

