

	フランス料理のシェフから学ぶ 野菜から始める やさしいフレンチ離乳食教室
	と き 6月20日(木) 午前10時~午後1時
	と ころ ベじふるセンター練馬(練馬区高野台 2-1-18)

20日、フランス料理のシェフ中澤敬二氏(「ル・シャルダン・デ・サヴール」のオーナーシェフ)を講師に招いて、「野菜から始めるやさしいフレンチ離乳食教室」が練馬区の後援で開催された。主催はNPO法人健康づくりの食育支援隊(根津正明理事長)。

区では、農地が多く残っており、身近な所で採れた旬の野菜が食べられる練馬ならではの食育に取り組んでいる。また、子どもの時から野菜をしっかりと食べる健康的な食習慣を身につけてほしいという考えから、今回の後援となった。

教室では、ベじふるセンター練馬から提供された練馬産の新鮮な野菜を使って、フランス料理の調理方法により、野菜のうまみや甘さを十分に引き出すポイントを、実際の調理場面を見ながら説明を受けた。その後、シェフの作った離乳食5品、特別メニューと特製パンの試食を行った。

参加者からは、「離乳食は手作りしている。よく食べるので作り甲斐がある」、「野菜のおいしさを感じる子どもになってほしい」、「新しい料理方法を知ることができた」、「子連れで食育を学ぶ企画があって、うれしい」など、好評だった。



チラシ



教室のようす

【当日の様子】

教室には、抽選で選ばれた、生後3か月から1歳6か月くらいのお子さんとお母さん、そして妊娠中の方50組が参加した。

参加者は、「おいしいものをわが子に食べさせたい」との講師の熱い思いにふれながら、プロならではの食品の扱い方やフランス料理の調理方法の説明を熱心に聞いていた。講師は、自身の子育ての経験から、「赤ちゃんに嫌いなものはない。最初に口にしたらおいしければ喜んで食べる。食の意識が決まるといわれる3歳までに、一般家庭にあるごく当たり前の野菜を使って、少しの手間を惜しまずに作るおいしい料理を食べさせてほしい。」と、野菜から始める離乳食の大切さを参加者に説明した。「人はこの世に生を受けて死ぬまで、食と付き合っていかなければなりません。食は人の心を豊かにすることもできる、そして、親が一生懸命作った料理は子どもの心を動かします」との講師の話に、参加者は大きくうなずいていた。

【離乳食教室のプログラム】

- 1 基本レシピの学習(野菜の火入れ、野菜のブイヨンなど)
- 2 基本のレシピを使った「離乳食」の実演(タイム風味のニンジンのピューレ、鳥もも肉のクリーム煮など5品)
- 3 質疑応答
- 4 離乳食の試食(2で実演された5品、ラタトゥイユ、パン)