

～豊橋市こども未来館ここにて～
春休み親子ぬか漬教室を開催

- ◆主催者 : 豊橋市こども未来館ここにて
- ◆日にち : 2023年3月28日(火) ①13:30～14:30 ②15:30～16:30
- ◆場所 : 豊橋市こども未来館ここにて キッチン工房(豊橋市松葉町3丁目1番地)
- ◆対象 : 小学生以下の子どもと保護者
- ◆参加者 : 10組(27名)
- ◆材料費 : 600円(1組あたり)

豊橋市こども未来館ここにて、弊社食育担当の社員が講師となり、「春休み親子ぬか漬教室」を実施いたしました。

教室では、実際に「ぬか」や「玄米」を触りながら、「ぬか」の原料について説明した後、野菜の名前当てクイズで、ぬか漬に合う野菜について説明しました。また、ぬか漬には疲れをとるビタミンB1や腸内環境を整える乳酸菌や食物繊維などたくさんの栄養が含まれていることをお話しました。試食の時間では「熟ぬか床」で漬けられたきゅうりぬか漬をおいしく食べていただきました。その後、「熟ぬか床1.2kg(袋タイプ)」を利用して、実際にきゅうりのぬか漬を漬けました。参加者の子どもたちはぬか床をパーの手でならしたり、きゅうりを半分に折ってぬか床にうずめる作業をととても楽しんでいました。最後に、緑黄色野菜摂取量を皮膚のカロテノイド色素にて計測する「ベジメータ®」という機器を使用して、参加者のみなさんの数値を測りました。みなさんドキドキしながら測定を楽しんでいました。

「ぬか漬」は小さなお子さんでも簡単に漬けることができ、ご家庭でも親子で楽しくぬか漬作りが楽しめます。これからもこのような教室を通して、伝統食「ぬか漬」に親しんでいただくだけでなく、お子さんの「食」への興味・関心を育むお手伝いができればと願っております。



春休み親子ぬか漬教室の様子