

保護者の感想から（一部抜粋）

ふくしまっ子ごはんコンテストは夏休みに取り組む楽しみな課題です。今回のメニューには乳製品を使うことに決めて、作成しました。乳製品は思っていたよりもどの料理に加えてもおいしく仕上がるのが分かり新しい発見が出来ました。この経験から、料理の食材を色々な組み合わせで作ってみようと自分流に工夫するようになりました。自分で考えて作るという力がついたと思いました。

「食べ慣れている食事、家の庭で育てられたカラフルな夏野菜を使ったメニュー」に決め、時間を計り作ってみると、時間内に作り上げることができ、気軽に応募してみました。最終審査に選ばれて、家族でおどろきました。部活やスポ少、習い事の事情でなかなか時間を確保することが難しく、慣れないガスコンロに苦戦し涙してきましたが、「自分に自信をつけたい!!」と納得がいくまで寝不足で練習に励んで参りました。何回も練習してきたこと、本番へのチャレンジなどの初めての体験は、自分への自信につながると思います。

朝ごはんに興味をもち、娘自身もしっかり朝食を食べてくれたらという思いで、毎年娘と考え、「ふくしまっ子ごはんコンテスト」に応募するようになりました。今年は最終審査に選んでいただき、とても嬉しい反面、驚きと不安がありました。娘は作業工程を考えたりしながら、本番に向けて練習していました。まわりの方に応援していただいたことも励みとなり、今日を迎えることができました。ありがとうございました。

今回最終審査へ出場するにあたり、再度食べやすい切り方、味つけなど試行錯誤してがんばっていました。食べる事が大好きな娘。食べる事だけでなく、自分で育てた野菜を使って料理したり、栄養について調べたりとすばらしい経験が出来ました。ありがとうございました。

昨年も出場したコンテスト後から食事や買い物の時に「ごはんコンテストに良いんじゃない?!」と家族で話題にするようになり、家庭菜園から収穫した野菜を手を取りながら少しずつメニューを作り上げ、今回の応募となりました。自分なりに効率を考え、時間の無駄がないよう工夫するなど、昨年には無い成長を感じました。これからも楽しく料理をして、美味しく食べる時間を大切に過ごしてもらいたいと思います。

地域の特産品を調べ直売所に買い物に行ったり、畑で野菜を収穫したりと材料の準備から取り組めた事は良い経験になりました。暑い中台所に立ち、味つけがむずかしいと何度も味見をして作り上げていました。応募作品の朝ごはんを家族に食べてもらい「おいしいよ!」と声をかけてもらい、とても嬉しそうにしていたのが印象的です。作る喜び、食べる喜びをこれからもたくさん感じて欲しいです。

応募多数の中から最終審査まで残ることができたことは本人にとって大きな自信につながったと思います。審査に関わってくださった方々、温かいお言葉をたくさんかけていただきありがとうございました。

このコンテストに応募するにあたって、親子で福島の特産物や、郷土料理について調べてみました。福島にはたくさんの特産物がある事に驚き改めて福島にはおいしいものが豊富にあるのだと気づいた様です。最終審査へ決まってからは部活などで忙しい中、時間をうまく使いながら練習していました。作ったお弁当を家族みんなで試食をしながらアドバイスをもらった事も励みになったと思います。今回のコンテストで改めて食の大切さを知ることができ、いい経験ができました。

ふくしまっ子ごはんコンテストに向けて、福島のことを調べようと、新聞や情報紙を見たり、いわきや会津出身の祖父母から話を聞き、伝統食やその教えに耳を傾けたりしていました。年々料理の技術が上達し、自分でレシピを検索し一人で作る事が増えました。家族の一員として頼もしい存在となっています。祖父母を含め家族みんなが娘を応援しています。ふくしまっ子ごはんコンテストへの取り組みを通し、「生きる力」として大切なことを総合的に学んでいると思います。

昨年から料理の楽しさを知ることができ、お弁当のテーマについてはよく話をしていました。長年親しんだ味や福島の良さを改めて実感したようで、自身も繋いでいけたらという思いで取り組んだそうです。天ぷらや出し汁が多めの卵焼きなど、息子にとっては難しい調理にも挑戦し、できる限り練習を重ねてきました。我が家にとって大切な味と息子の思いが、このお弁当を通して少しでも伝われば嬉しいと思っています。

お弁当を考えるにあたって、自分のためではなく、誰かのために作る！それが、お弁当を作る行動力になったようです。気持ちを込めて考えて作ったお弁当は、祖母にとっても嬉しいことでした。人前で何かをすることが苦手な娘ですが、選ばれたことで“やってみよう”という気持ちになり、練習している姿に成長を感じました。

思春期の悩みである肌荒れ改善のために日頃より腸活を心がけていたことが功を奏し、献立へ継げられていたことに、良いアイデアを思いついたと娘を称賛しました。最終審査の前日まで、上手に作れるように練習しておりました。今回の経験は、娘の宝物となり、自信を与えてくれました。

コンテストで選ばれ、うれしいような、不安なような事を言っていました。夏だから夏野菜で、家庭菜園(祖母の畑)でとれたものや、祖父が採ってきた山菜を入れたいねと話し考えたメニューにしました。台所はあまり慣れた場所ではなく、1日かけて作りあげたので当日、時間内に出来上がるかが心配です。何事にも挑戦する子なので、とても良い経験になると思います。

小さい頃から一緒に祖父母の畑へ行き、野菜を収穫して料理していました。毎年応募しているこのコンテストもメニューを考える時は、季節の野菜をおいしく食べることに心がけていました。一緒に台所に並ぶ時間は母にとっては幸せな時間です。部活などが忙しい中色々なことに挑戦し頑張っていました。今回も食べる人の笑顔を想像しながら楽しく調理できたいと思います。

「ふくしまっ子ごはんコンテスト」は、我が家の夏の恒例行事です。福島の食の魅力をいかに盛り込むかを考え、相談しながら台所に並んで調理するのは親子の大切なコミュニケーションの時間となっています。今回、代表に選ばれて、練習を重ねるうちに、効率のよい作業手順、衛生面に対する意識、片付けや洗い物のことなど、調理以外の部分々も目が向くようになり、自信が見られるようになりました。この経験を通して、食事を作ること、食べてもらうことの楽しさや、郷土の食文化の豊かさを実感してほしいと思います。

夏になるとたくさんの地元食材がとれるので、どうやったら栄養があるものをおいしく食べられるか考えていたようです。最終審査に選ばれたと聞いて、家族で喜びましたが、部活や勉強が忙しくなり、なかなか練習ができませんでした。その分、集中して練習することができたようです。料理は大変な部分も多いですが、その分おいしいと言ってもらえると達成感があると思うので、これからもこの体験を色々な事に活かして行ってほしいです。