



## 保護者の感想から（一部抜粋）

私が子どもだった頃、祖母に郷土料理を教えてもらったように、我が子にも知って欲しいとの思いから、郷土料理をお弁当にすることに決めました。

本格的に一人で料理するのは初めてで、不安でいっぱいの様子でしたが、一生懸命練習を重ねて、コンテストにのぞみました。大変、貴重な体験となりました。

最終審査の出場が決まり、驚きと不安と嬉しさでいっぱいの日々でした。中学に入学し、調理練習の時間を作るのが大変でしたが、その中でも手順を自分で考え直したり、味加減を調整したり、自分なりに工夫して頑張っていました。そのような姿に成長を感じ、このコンテストに参加させていただいた事、ありがたく思います。

応募するにあたりどんなものを作るか検討して行く中で、地元の物を使いたい、祖母が育てたおいしい野菜を使いたいと案をねっていきました。作成するときでも楽しそうに作成し、試食を家族で行うときも楽しそうにしていたのが印象的でした。最終審査の出場が決まったことを家族に報告する時の不安げな複雑な表情をしていたのも印象的でした。その時から今日まで一生懸命繰り返し調理をし、こんなに料理をするのが好きだったかな、など思いながら頼もしくもみえてきました。このような機会を与えていただいたことをありがたく思います。

調理に不慣れなため、何度も練習し、その度に家族で試食をしました。弟の「おいしい！」の一言が自信につながったようです。また、何日も前から、とても緊張していたのですが、本番一人で調理している姿を見て、成長を感じました。今回、コンテストに応募するに当たり、福島郷土料理の良さを改めて認識し、親子共に貴重な経験をさせていただきありがとうございました。

提出した時は、夏休みで、祖母の作った夏野菜を使い、子どもと一緒に会津の伝統料理のわっぱ飯や大好きなソースカツを工夫して作ってみようとお話し合いました。わっぱ飯はバター風味で子どもも食べやすくし、ソースカツは冷めてもおいしく食べられるようにソース、夏バテ防止のために梅やしそをくるみました。出場が決まって、最終審査会では調理時間が1時間であることに驚きました。緊張のあまり辞退したいとも言いましたが、練習しているうちに自信がついたようでした。これをきっかけに、食材へのありがたみや、作ってくれる人への感謝の気持ちを深めることができ、とても良い機会をいただくことができました。

夏休みの課題として子どもとアイデアを出し合い、調理する楽しさを小学校の時から経験させていただいております。この事は、大変貴重な事だと、この時期だからこそできる事だと感じています。また、日頃は買ってきてもらう、作ってもらう、考えてもらうのが当たり前の我が子も、地域の特産物に目を向け、祖父の畑で野菜を収穫し、栄養はもちろんのこと、味付け、見た目、調理の手軽さまで考えるきっかけをつくってくれたこのコンテストに感謝しています。本日の審査に当たり、前日まで自分自身で調理し、買い出しをして、祖父母に試食してもらいアドバイスをもらっていました。娘が大きく成長ができたことだけでも親として嬉しい限りです。

毎年夏休みの宿題となっており、今年はどんなお弁当を作って応募しようかと子どもと沢山のアイデアを出し合いました。中学校3年生で応募できる最後の年なので「福島」をお弁当で表現したいとこのメニューに決めました。子どもと一生懸命作ったお弁当が選ばれ、本当に嬉しかったです。最終審査での調理が揚げ物もあるということで、子どもは自信が無いようで不安だと言っていたのですが、苦手な揚げ物を何度も練習し、自信が持てるよう、頑張りました。ごはんコンテストでは、親子で一緒に一つのことに一生懸命頑張ることができる貴重な機会でした。子どもの自信につながる良い機会をくださり、大変ありがとうございました。

<p>お弁当の最終審査の出場が決まり、繰り返し練習を重ねてまいりました。日頃から食や調理に対して興味はありましたが、時間制限がある中での調理の難しさ、食材の扱い方、火の加減などとても苦労していました。しかし、コンテストを通して、いわきの郷土料理の伝承又「おいしいね」と言われ、食べてくれる事の喜びを感じることができたように思います。</p>
<p>今回、最終審査に残ったということで大変嬉しくもありましたが、一時間で作れるかどうか不安でもありました。週末に練習をしてきて、料理をする楽しさを学んだようです。場所が変わるとできなくなるかもしれないので、おばあちゃんの家に行って練習をしました。みんなに「おいしい！」と言ってもらえて、本人もやる気が出たようです。家族の会話も増え、本人の自信にもつながり、とてもよい機会に恵まれて良かったです。</p>
<p>祖父が作る野菜の一番のファンである娘らしい献立ができたと思います。最終審査への出場が決まってから、「私はお母さんのように早く野菜が切れないから練習したい。」と、毎日包丁をにぎり、練習をしていました。自分で手順書を作成したり、コンテスト会場の道具の位置を確認したりと、本番で上手くできるように自分なりに準備している姿に、娘の成長を感じることができて嬉しかったです。</p>
<p>普段から食べることが大好きな子ですので、色々なアイデアを出して楽しそうに考えていました。まさか、最終審査まで残るとは思いませんでしたので、実際に会場に行って調理するという話を聞いて不安になっていたようですが、めったにない機会をいただいて少し楽しみにもなりました。日頃からお手伝いをしてくれるので、家での調理は落ち着いてできました。</p>
<p>祖父母の野菜を使って、夏バテ予防になる朝ごはんを作りたいというのが娘の思いで、応募する動機です。出場が決まってから、朝は父親に習いながらオムレツ作りを練習し、夜は母とみそ汁の具材の大きさや切り方などを特訓してきました。何度やっても難しい箇所があり、上手く出来なくて悔し涙を流していたこともありました。それでも、次の日にはまた練習している娘の姿から、この出場にかける強い気持ちと根気を感じ、応募して良かったと実感しています。</p>
<p>夏休みはよく一緒に台所に立ち、ごはんを作っていました。決められた時間で段取りよく作業ができるか私も娘も不安でした。しかし、練習を重ねるうちに、娘に自信がついていくのが分かりました。料理をしながら、「毎日、お母さんはこんなに大変なことをしてくれているんだね。」と言ってくれました。今回のことで娘が楽しく台所に立ち料理をするようになったのが一番の収穫だと思っています。</p>
<p>今回が4回目の応募となりましたが、まさかの「キッチンスタジアム」行きに、娘も家族もびっくりでした。夏休み後半にどんな朝ごはんにしようかと考え、食材や切り方を工夫し、調理時間のかからない簡単な献立にしました。できあがった料理を何回も食べることになった家族にも毎回「おいしい」と言ってもらい、娘に自信がついていったと思います。</p>
<p>食育とは料理を作るだけでなく、一緒に買い物に行き、実際に旬のものを発見したり、新鮮な見分け方なども学んだりするなど、そこから食育がはじまっているのだなと思いました。野菜を作った祖母も喜んでいました。料理を作る中で、どうやったら要領よく短時間でできるか、包丁の使い方、盛り付けの仕方など、全てにおいて当日という目標に向けて練習することでその過程が力となり、成長できたと思います。</p>
<p>普段は朝が弱く、朝ごはんをもりもり食べて学校へ行くというような子どもではないので、これを機会に食べることや栄養バランスに関心をもってほしいという願いを込めて、子どもと話し合いながら献立を作りました。野菜を切るにも時間がかかり、手際も良くなかったのですが、できあがったメニューは本人ももりもり食べ、家族にも喜んでもらえて大満足でした。</p>