

おいしさ、けんこう、
つぎつぎ、わくわく。))



Press Release

神戸市中央区港島中町 6-13-4 フジッコ株式会社 プライム市場コード番号 2908 発行日:2024年11月27日

調理実習から「豆つかみゲーム」まで盛りだくさん！ 「フジッコお弁当教室～親子で学ぶ栄養バランス弁当～」 フジッコ東京FFセンターにて初開催！

フジッコ株式会社（本社：神戸市中央区/代表取締役社長執行役員：福井正一）は、2024年11月23日（土）に、小学4～6年生のお子様と保護者の方10組を対象に「フジッコお弁当教室～親子で学ぶ栄養バランス弁当～」をフジッコ東京FFセンターにて開催いたしました。

「フジッコお弁当教室～親子で学ぶ栄養バランス弁当～」とは、栄養バランスのとれた食事について、お弁当の調理実習やゲームを通して親子で学ぶことができる食育セミナーです。第1回目の開催となる今回は、講師に相愛大学人間発達学部管理栄養学科教授・杉山文先生をお迎えして実施いたしました。



■実施目的

フジッコ・8つのマテリアリティのひとつ「健やかな食生活の推進と食文化の継承」に基づき、当社では次世代の健康を育む「食育」を通じて、お客様とのコミュニケーションを図っております。

本イベントは、成長期であるお子様自身に、日頃忘れがちな栄養バランスについて学んでいただき、主食、主菜、副菜をバランスよく食べることの大切さを改めて感じていただきたいという思いから開催しました。また、親子での調理実習やお弁当シミュレーション、豆つかみゲームなどを行うことで、今まで以上にご家族で“食”に対する関心を深めていただき、健康支援に繋がりたいという意図でプログラムを実施しました。

■実施内容

<杉山文先生による栄養セミナー>

相愛大学人間発達学部管理栄養学科教授・杉山文先生を講師にお迎えし、最初に惣菜シールを使って「お弁当シミュレーション」を実施しました。自分の好きなお弁当のおかずを並べたあと、杉山先生の講義をうけて再度おかずを選んでみました。もっと栄養バランスの良いお弁当にするにはどうしたらよいかと親子で話をし、先生からアドバイスをいただきました。先生からは、「成長期の子どものための栄養バランス弁当とは」という内容のセミナーを実施していただき、主食・主菜・副菜のバランスに加えて植物性たんぱく質や食物繊維などどう摂取するべきなのか、副菜の大切さについて学びました。



<親子調理実習>

お弁当の主菜となる料理 2 品「豚肉の生姜こんぶ焼き（生姜こんぶ使用）」「トマトチリビーンズ（蒸しサラダ豆使用）」をそれぞれ 3 班に分かれて調理しました。お子様が主体となり積極的に調理を進め、普段ご自宅ではあまり見ることがないお子様の頼もしい姿を見て、保護者の方々からは「普段なかなか機会がないので、今回包丁を持つ機会が得られてよかった、ぜひ家でもやってみたいとのことと楽しんでます。」といった感想も出ました。



<お弁当作り&ランチタイム>

調理実習で作ったメニューと、その他用意したフジッコ製品から選んだ惣菜や豆製品をお好みでお弁当に盛り付けて自分だけのお弁当を完成させました。ただ好きなものだけを選ぶのではなく、杉山先生によるセミナーの内容を思い出しながら、主食、主菜、副菜のバランスを親子で確認して詰めていきました。

その後、栄養バランスを考えて自分で作ったお弁当を親子で食べながら楽しくランチタイムを過ごしました。お弁当を食べたお子様からは「こんなに色々なお豆やおかずがあるのだなと思った」「ご飯とおかずのバランスを知って、実際作ってみてよく分かった」といった声もありました。



<フジッコ「豆と昆布のクイズ大会」>

会場であるフジッコ東京 FF センターの常設展示を使用し、豆と昆布の説明やクイズ大会を行いました。積極的に手を挙げてクイズに答えたり、15m 以上もある長昆布など普段見ることができない展示に盛り上がった様子でした。



<親子対決！フジッコ豆つかみゲーム>

最後に、フジッコが独自開発した和食作法を学ぶことができる「豆つかみゲーム“まめっ子くん”」で親子対決を行いました。親チームと子チームに分かれて、時間内に箸で豆を何粒つかむことができるかを競うゲームでしたが、両チーム負けじと白熱したバトルを繰り広げていました。ゲームの結果としては、親チーム子チームともに 28 粒と両者大健闘。「意外と掴めないものですね!」「あとちょっとで勝てたのに!」「世界記録を目指したい」とそれぞれから楽しそうな感想も聞こえてきました。



■「フジッコお弁当教室～親子で学ぶ栄養バランス弁当～」を終えて

「フジッコ弁当教室～親子で学ぶ栄養バランス弁当～」実施後、参加者を対象に簡単なアンケートを行いました。

<参加者からのコメント>

- ・先生のお話から「新型栄養失調」というのを初めて聞きました。豆や野菜を多くとるように心がけます。
- ・これまで余ったスペースには子供が好きな唐揚げやソーセージを詰めていたけれど、これからは副菜を入れるように心がけたい。
- ・生姜こんぶが調味料としても使えることを知ってとても簡単で美味しくいただき感動しました。
- ・包丁の安全で便利な使い方を知って楽しく調理実習できた、これからは台所で沢山お手伝いしたい（お子様）
- ・豆つかみゲームでは和食作法とお箸の正しい持ち方をすることができました（お子様）
- ・バランスがよく彩りが良い弁当を作るポイントがわかりました。（お子様）
- ・クイズで知らないこと知れて勉強になりました。お弁当づくりもたくさんおかずを食べることができて美味しかったです。（お子様）

※本イベントの様子やお弁当は当社HPでも掲載しています。

HP：<https://www.fujicco.co.jp/shokuiku/report/obentocooking/>

フジッコは、今後も食育活動を通じて、日本伝統食を大切に受け継ぎ、新しい日本型食生活を次世代に伝えていくことを目指して日々活動に取り組んでまいります。

【お問い合わせ先】

フジッコ株式会社 広報室 食育チーム

メールアドレス：kouhou@fujicco.co.jp

フジッコホームページアドレス：<https://www.fujicco.co.jp/>