



## ニンジンおいしい！

### お野菜カフェ もちもちキャロット餅づくり

新宿区では9月は今年から「野菜大好き月間」に。ささえーる薬王寺と新宿区とのコラボ企画「お野菜カフェー 折って、食べて、野菜の魅力を体感しよう！」が9月3日にありました。

(記事・写真=伊藤ゆり子さん)

折り紙講師の松本和世さん、管理栄養士の安田淑子さん、6名のママたちと2歳半から5歳までの8名の子どもたち、30代から70代の女性4名の合計20名が、折り紙と、「もちもちキャロット餅」作りに挑戦しました。

第1部は折り紙。松本さんが40種類以上の折り紙を用意しました。最初はトウモロコシ。「折り目をつけてトウモロコシのつぶを作りましょう」と説明があると、「めっちゃ、ガチでやってます」



と必死で取り組むママも。

次はそれぞれ好きな野菜を折ります。子どもたちは「枝豆」「ナス」「トマト」など、ママと一緒に大好きな野菜を選んで3種類折ると大満足の笑顔。70代の先輩たちも、子どもたちを手伝いました。

第2部は、「もちもちキャロット餅」作り。ニンジンをおろし金でおろしますが、ニンジンは硬くて大変。小さくなると、ママた

ちに交代しました。ニンジンに片栗粉を入れて混ぜた後、丸めて形を整えます。野菜の汁が出て、手やエプロンを赤く染めながら、30個以上作りました。

作りながら、同じテーブル同士で仲良くなって、ママたちも会話がはずみます。

子どもたちは、野菜を折って、食べて、野菜について学ぶことができました。