

保護者の感想から（一部抜粋）

【小学校】

いつも食べている基本の朝ご飯メニューなのですが、自分で作ったご飯を家族以外の方々に食べていただくと思うと緊張してしまう様でした。「僕は硬めが好きだけど、食べてくれる人はどう思うかなあ・・・」「素材を活かしたいけれどシンプル過ぎかなあ・・・」と試行錯誤し、食べてくださる方を想像し楽しんで料理しているようにも感じました。きっと、緊張よりもやる気と自信で当日を迎えると思います！

4年生から毎年応募させて頂き、小学校最後の今年、最終審査に残ることが出来ました。家族みんなで大喜び！！友達にも祝福してもらいました。本人は初めての事で不安もありました。しかし、普段から進んで料理をしているので、楽しく練習していました。小学校最後のコンテストで貴重な体験をさせて頂きありがとうございます。

小さい頃から料理が好きで、初めて自分用の包丁を買ったときはとてもうれしそうにしていた娘が大きく成長し、1人で最後まで作り上げる姿は立派で頼もしく思えました。最終審査進出が決まってからは、味付けや盛り付けにもこだわり、調理の手際も試行錯誤しながら楽しそうに練習していました。この経験を機に、さらに深く料理に興味をもち、食の大切さや感謝の気持ちを忘れず、料理を続けてほしいと思います。

普段から料理には興味があり、自分から進んでよくお手伝いをしてきていました。夏休みの宿題として取り組み、今回は2回目の応募でしたが、最終審査の決定を知った時は一緒に驚きました。それからは当日に向けて練習を頑張っていました。自分が調理したものを家族が喜んで食べてくれる嬉しさなど、とてもよい経験になったと思います。

夏といえばやっぱりトマト！ということで、ビタミンCやリコピン豊富なトマトをメインにしたおかずを決めました。他にも朝から食欲が湧くようにカラフルメニューにしました。小さい頃から料理は好きでよく手伝ってくれましたが、一人で作るのはドキドキだったようで真剣な表情で練習に取り組んでいました。新鮮な野菜や果物のおいしさを感じながら、感謝の気持ちを込めて作ってほしいと願っています。

元々、料理に興味があった娘ですが、なかなか親子でゆっくり料理を楽しむ時間がありませんでした。そんな中、おばあちゃんと2人で料理をする時間が娘にとっても楽しかったようです。今回のコンテストのメニューや調理方法もおばあちゃんからアドバイスをもらいました。この経験が娘にとって大きなきっかけになり、今後いろいろな事にチャレンジしていろいろな景色を見てほしいです。

応募にあたっては、簡単に出来て栄養がとれるようにしようと話し合いました。「まごわやさしい」を使って栄養バランス良く作るようにしました。最終審査が決まってからは1人でご飯炊きから全て1時間でやらなければいけないので、自分なりに効率を考えて料理をしている事に成長を感じました。“食べたもので身体は出来ている”ので、今後も食を大事にしてくれたら良いなと思います。

低学年の頃から、卵焼きや炒飯など自分なりに味付けを工夫して作る事に楽しさを感じていたようです。最終審査にあたり、家族以外の人に食べてもらう事や、時間制限などのルールに緊張し、不安があったようですが、何度も練習し、準備を重ねました。家族、祖父母をはじめ、学校の先生方にも協力や応援を頂きました。本人にとっても良い経験と自信になったと思います。

最終審査への出場が決まった時、息子がすべての工程を時間内にできるだろうかと不安でした。しかし、限られた時間の中で練習を重ね、少しずつ不安が自信へと変わり、がんばっている姿に成長を感じました。また、一緒に台所に立つ機会も増え、私にとっても貴重な時間となりました。この経験は、消極的な息子にとってかけがえのないものとなるでしょう。これからも失敗を恐れず何事にも積極的にチャレンジしてもらいたいと思います。

【中学校】

中学生になり、おやつや好きな食材を一人で調理することが増えました。鶏レバーの甘辛煮、庭でとれるうこぎの葉おにぎりなど、娘が日々調理し、家族で食していたものをお弁当に取り入れました。味付けや手順、衛生面など、母娘で相談し、何度も練習をしました。部活や勉強に忙しい中で、料理を気分転換として生活を楽しんでいる娘を応援しています。これからも「食」を大切に、周囲を幸せにするごはんづくりを続けてほしいものです。

ふくしまっ子ごはんコンテストに応募できるのも、中学三年生なので今年が最後になりました。今まで福島の伝統食材や郷土料理について勉強してきたまとめとして、今回メニューを考え最終審査まで残ることができたのでとても嬉しかったようです。時間内に調理し、盛りつけまでするのは難しく、何回も練習を重ねました。親子で話し合いながら楽しく料理することができました。きっとこの経験は娘の一生の思い出となり、今後につながるものだと思います。

普段、ほとんど料理をしない息子が、夏休みの課題で取り組んだ初めてのお弁当です。ようやく完成したお弁当を見て、「よくできたね!」とほっとした日から約1か月。最終審査のお知らせに息子はとても嬉しそうでした。何度もくり返し練習したり、学校でもご指導いただいたりしたおかげで、時間内に一人で作れるまでになりました。日々の食事の有り難さを知り、食材への見方も変わった貴重な機会となりました。

疲れていても美味しいものを口にすると笑顔になり、元気になれる事を実感し、あまり食欲が無い時でも食べたいメニューをもとに今回のお弁当を考えました。出場が決まってからは手順を考え、使う道具もあらかじめメモし、時短出来るようにがんばりました。練習を重ねるにつれて、時間はもちろん食品ロスも少なくなりました。食への感謝を込めて作るお弁当、その思いが味わいに加わってくれたらと思います。

毎年応募していたごはんコンテストも今年で最後になりました。夏休みになると、今年はどんな内容にするか、子どもが一生懸命考え、ノートに書き出して料理に励む姿が定番となっていました。自分が作るお弁当で家族を笑顔にさせたい、驚かせたいという気持ちから、少しずつ料理の楽しさを感じるようになってきました。このコンテストで、より料理に対して興味と関心が高まったようです。

食えることが大好きな娘で、幼い頃から包丁を使い隣でお手伝いをしてくれました。畑で季節の野菜を収穫し、作り食べることの大切さと楽しさを一緒に学んできました。毎年挑戦しているコンテストで最終審査に残り、部活などの忙しい中、練習を頑張っていました。自分なりに手順などを考え、作る度に成長しているように感じました。食べた人の笑顔を想像しながら頑張りたいです。

このコンテストを通して、処理水海洋放出の影響が懸念される地元相馬の食材の安全性を伝え、食べることで応援してもらえるようにと、メニューを考える姿にとっても感心しました。この貴重な経験を生かし、今後も食に関心を持ちながら成長してほしいです。

子どもなりに夏バテ防止のメニューを考え、家で育てた野菜を使うなど、使用する食材にもこだわり、6種類のおかず作りに挑戦しました。食えることが好きな子どもなので、料理には日頃から楽しんでお手伝いをしてくれます。包丁使いや油料理はまだ少し不安がありましたが、最終審査への出場が決まって喜びと挑戦したい欲が高まり、何度も練習しました。貴重な経験をさせてもらえるので、当日も練習の成果を出して楽しく料理してもらいたいです。

夏バテなどで食欲がなくても、しっかり食べる事が大切なので、なるべく簡単にできて、少しでも食欲がでる献立を考えていました。今年は中学生になり、学校生活も忙しくて練習時間をとるのが難しかったようですが、限られた時間で、一生懸命練習していました。出来上がったお弁当を家族に試食してもらい、「おいしい」と笑顔で言ってもらえることが一番うれしかったようです。これからも、料理でみんなを笑顔にできるように、料理を楽しみながら続けていってほしいです。

