

親子で楽しく学べる食育教本「お肉のクッキング教室」を作成、動画レシピも公開

1 「お肉のクッキング教室」の作成

「お肉のクッキング教室」(A4版、32ページ)は、大人はもちろん親子で楽しく学べる食育教本として、全肉連がJRAの助成を受けて作成したもの。内容は、お肉の知識を深める「食育解説シート」と、料理を通じてお肉を学ぶ「料理実践シート」の2部構成。WEB公開もされており、全肉連HPの「おにくらぶ(読書部 https://www.ajmic.or.jp/oniclub/#book_bg)」からもダウンロード可能、大人向けの料理セミナーの教材から、新型コロナで家庭での滞在機会が増えている昨今、家庭で親子が料理を楽しむ学ぶための教本としてなど、さまざまな場面での活用が期待される。



「食育解説シート」は、**1**お肉の基礎知識として、**①**お肉の特徴とおいしい選び方、**②**家族を守る栄養たっぷりお肉の健康パワー、**③**ムダなく使いきる上手な保存方法、**④**安全なお肉が食卓にとどくまでなど、お肉の栄養、安全性など基礎知識をわかりやすく解説、また**2**児童向けに、**①**料理を始める前のじゅんぴ(対象:小学校低学年)、**②**元気のひみつ!お肉の栄養(対象:小学校中・高学年)、**③**料理の基本 包丁の使い方(対象:小学校高学年以上)、**④**料理の基本 火の使い方(対象:小学校高学年以上)など、料理を始める前の手洗いの大切さから包丁や火の使い方など、料理の基本を具体的に、かつ、小学生にも楽しく学べるように、写真やイラストでやさしく解説している。



「料理実践シート」は、お肉料理のレシピを3つのパート（①大人、②小学校低・中学年、③小学校高学年以上）に分け、牛肉、豚肉、鶏肉のレシピを掲載、今後もレシピが追加できるなど、シート形式の拡張性のある教本としている。

さらに、「解説シート」には、シニア向けや妊娠中の女性向けにお肉の栄養、また子供向けには「いただきます」、「ごちそうさま」が食への感謝を現す言葉であることなど、ワンポイント情報を多数掲載。一方、「実践シート」には、おいしいお肉料理のためのシークレットをワンポイントアドバイスとして、ほぼ全ページに掲載。



さらに、料理に慣れていない子供にも楽しく料理を学んだり、家庭で料理のお手伝いができるよう、例えば、解説シートの「包丁の使い方（図1）」と実践シート「肉じゃが（図2）」を組み合わせることなどで、野菜などの切り方を写真やイラストで学びながら、楽しく料理にチャレンジできるさまざまな工夫がされており、大人から子供まで、料理を通じてお肉のこと、さらに食への関心を高める食育教本となっている。



図1 食育解説シート



図2 料理実践シート

2 動画レシピの公開

お肉の動画レシピは、従来、全肉連が作成した小冊子「お肉で元気」の牛・豚肉料理のレシピ掲載ページから、QRコードを利用することでスマートフォンから手軽に当該肉料理の動画や料理のポイントなどが見れるようにしていたもの。

今回、お肉の食育サイト「おにくらぶ」のリニューアルに併せ、これまで小冊子の発行に併せ、数カ年にわたり蓄積されてきた動画レシピのリソースを、「おにくらぶ（クッキング部 https://www.ajmic.or.jp/oniclub/index.php#cook_bg) から YouTube 上のおにくらぶクッキング部公式チャンネルに飛ぶことで、必要な料理のレシピを動画でもって確認できるようにしている。

