

# キャンプレポート「Mori・キッチン⑥」

開催日：平成31年1月27日（日）

場 所：神奈川県立足柄ふれあいの村及びその周辺

## ◆企画への「おもい」◆

冬野菜には寒い冬を元気に乗り越えるための栄養素がぎゅっと詰まっています。  
 収穫した野菜を沢山食べて免疫力UP！美肌効果UP！体を温める効果UP！  
 そして自然いっぱいの足柄で、冬ならではの自然観察も楽しんでほしいです♪

## ◆主な活動プログラム◆ 冬野菜でつくろう！！

いただきますのつどい→冬野菜収穫→冬野菜でクッキング

→冬の植物を見に行こう→ごちそうさまのつどい

【本日のメニュー】

★鶏肉と大根の煮物 ★大根の葉の菜飯 ★ネギと水菜の味噌汁 ★白菜と柚子の浅漬け

## 活動の様子



大きな「しょうごいん大根」を収穫したよ！体も隠れちゃう！



「人参採れたよ！」  
とても甘くて美味しい人参です



収穫した大根とパシャリ！  
「やったね！」



菜飯ようの大根の葉っぱを刻んでいます！「上手ですね〜！」



火おこし係の男の子！  
かなり上達しましたね♪



家族皆で野菜を切ります♪  
見本はお父さん(^^)



ご飯が炊けました！そこに大根の葉を混ぜ込みます。いい匂い〜♪  
羽釜で炊きました(\*^^\*)



家族皆で「いただきます！！」  
皆で作ったご飯、美味しく出来ましたね♪



## ～参加者の声～（アンケートより抜粋）

- ・ スムーズに流れ子どもも飽きませんでした。
- ・ 自然を感じられて、子ども向けの内容で楽しめました。
- ・ 協力する作業(食事作り)でコミュニケーションがとれたこと。
- ・ 自分達で収穫した野菜を調理して食べられるので野菜嫌いな我が子も食べてくれるのでとても良い経験になっています。

## 《担当者より》

大きな大根や人参、他にも沢山の野菜を収穫しましたね！冬野菜を沢山食べれば風邪なんてきっと吹っ飛ばしちゃいますね！お土産の野菜で何の料理をつくりましたか？(\*^^\*)

寒さにも負けない元気な皆さんとご一緒にいたら沢山の元気をもらえました！

ありがとうございました！！とても楽しい一日となりました。

