企画・制作／中日新聞広告局

親子でつくって&学んで

未来の健康を育てる“食育教室”

meiji

バレンタインデーを前にした1月28日（日）、親子でチョコレートを使ったアレンジレシピをつくる食育教室が愛知学院大学で開催されました。
調理後には、感謝の気持ちを大切にすることでもたらされる心理的なポジティブ効果など、大学の教授による特別授業も体験。
幸せになるヒントについて、親子で楽しみながら学びを深めました。

調理体験

親子で一緒に体験！幸せを運ぶチョコづくり

学生考案のレシピを基に3種類のチョコづくり

調理体験を担当したのは、愛知学院大学・健康栄養学科の森圭子教授と教員、15名の学生です。調理体験に先立ち、森教授から、愛知学院大学は「行学一体」「報恩感謝」を建学の精神とする曹洞宗の大学であることなど、学校概要を紹介。また、健康栄養学科では、病院の管理栄養士や学校給食に携わる栄養教諭を育成していることなど、学びについての紹介がありました。

イベントは午前の部と午後の部の2回に分けて開催され、8組ずつの親子が参加。集まった親子に向けて森教授から、お菓子づくりで大切なこととして「〝おいしくなあれ！〟と思ってつくること」、「食べてくれる人のことを思いながらつくること」「材料を大切にしようと思ってつくること」という3カ条が伝授されました。

この日、親子が挑戦したアレンジレシピは、「明治」の商品を使ってつくる「チョコういろう」、「ヤンヤンケーキポップ」、「フォンダンショコラ」の計3種類。森教授と教員、学生たちのチームが中心となり、3カ月前から試作と試食を重ねて練り上げたレシピに基づいて、調理を進めていきます。調理に際しては、学生たちが各調理台に付き添い、親子のスイーツづくりをサポートしました。

学生による動画解説で各メニューの工程を確認したら、クッキングタイムへ。「家でもお菓子をよくつくります」と手際よく進める子どもや、学生のアドバイスに耳を傾けながら、子どものサポート役に徹するママなど、思い思いに楽しんでいました。

「チョコういろう」では、動物やキャラクターをモチーフに、趣向を凝らした形に仕上げたり、「ヤンヤンケーキポップ」では、デコレーション用の材料をカラフルにトッピングしたりと、個性溢れるチョコレートが次々と完成。

「雪だるまにしようかな」、「ハート形にしよう！」など親子で声を掛け合いながら、まるでアート作品のようなアレンジチョコレートが次々に出来上がっていきます。中には、「こんなに発想力が豊かだったのだと驚きました」とお子さんの新たな一面に感心する保護者の声も聞かれました。

お家でもつくりたい！家族の絆深める時間に

「普段はほとんど台所に立たないのですが、子どもと一緒につくるのは楽しいですね」とチョコづくりに挑むパパや、参加できなかった兄弟姉妹のために持ち帰ろうと、つくり終わったチョコレートをラッピングする親子の姿も。「お家でまたつくりたい！」という声が多く聞かれるなど、会場は終始和やかな雰囲気に包まれました。

2品が出来上がったところで、甘い香りと共に、焼き上がった「フォンダンショコラ」が、オーブンから運ばれてきます。クリームやフルーツ、チョコペンなどを使ってお皿に盛り付ける真剣な眼差しの子どもたち。レストランのプレートデザートのような〝映える〟スイーツや、森をイメージした心和む一皿など力作揃いです。最後は親子で試食タイムを楽しみ、見た目にも味にも大満足の様子でした。

今回使用したアレンジレシピの詳細は、本記事の左下にある二次元コードにて紹介しています。アクセスをして、ぜひアレンジレシピに挑戦してみてください。

主催：中日新聞社　協賛：株式会社 明治　協力：愛知学院大学

特別講義

幸せのつくり方 ポジティブ心理学を学ぼう

幸せを高める行動習慣化して持続を

幸せとは簡単にいうと、「自分や自分の周りの世界が良い状態であると思えること」です。物事を当たり前だと思わず、今に感謝すること。その思考を習慣化するだけで幸福度が上がるということが、ポジティブ心理学の科学的な検証によって明らかになっています。

バレンタインは大切な人へ感謝の気持ちを伝える絶好の機会です。自分に合った方法で感謝の思いを表現することで、きっと幸せを実感できるはずです。

愛知学院大学
心理学部心理学科 准教授
松岡 弥玲先生

すぐに実践できる！

“幸せ”を高める簡単習慣

その1

幸せをより高めるためには、心の仕組みを知ることが第一歩！

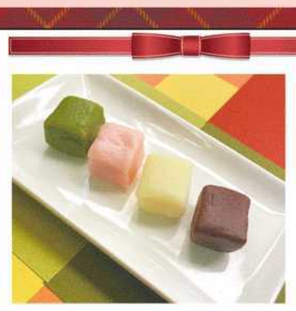
- ネガティブな気持ちはポジティブな気持ちよりもインパクトが強い。ネガティブな気持ちは受け止め、ポジティブな気持ちは大切に育てよう！
- 人は変化にすぐ慣れてしまう快楽順応という性質を持っています。だからこそ、幸せを感じ難くならないように工夫することが必要。

その2

自分に合ったやり方で幸せを高める行動を習慣化しよう

- 感謝しているもの、自分が恵まれていると思うことを週1回5つ書き出します。
- 自分が感謝している人を数名選び、その人に対して感謝の手紙を書きます。手紙は相手に渡さず、書くだけでもOK。
- 気持ちを込めてプレゼントを贈ることも幸福度アップにつながります。

濃厚な生地の中でチョコレートがとろける
フォンダンショコラ

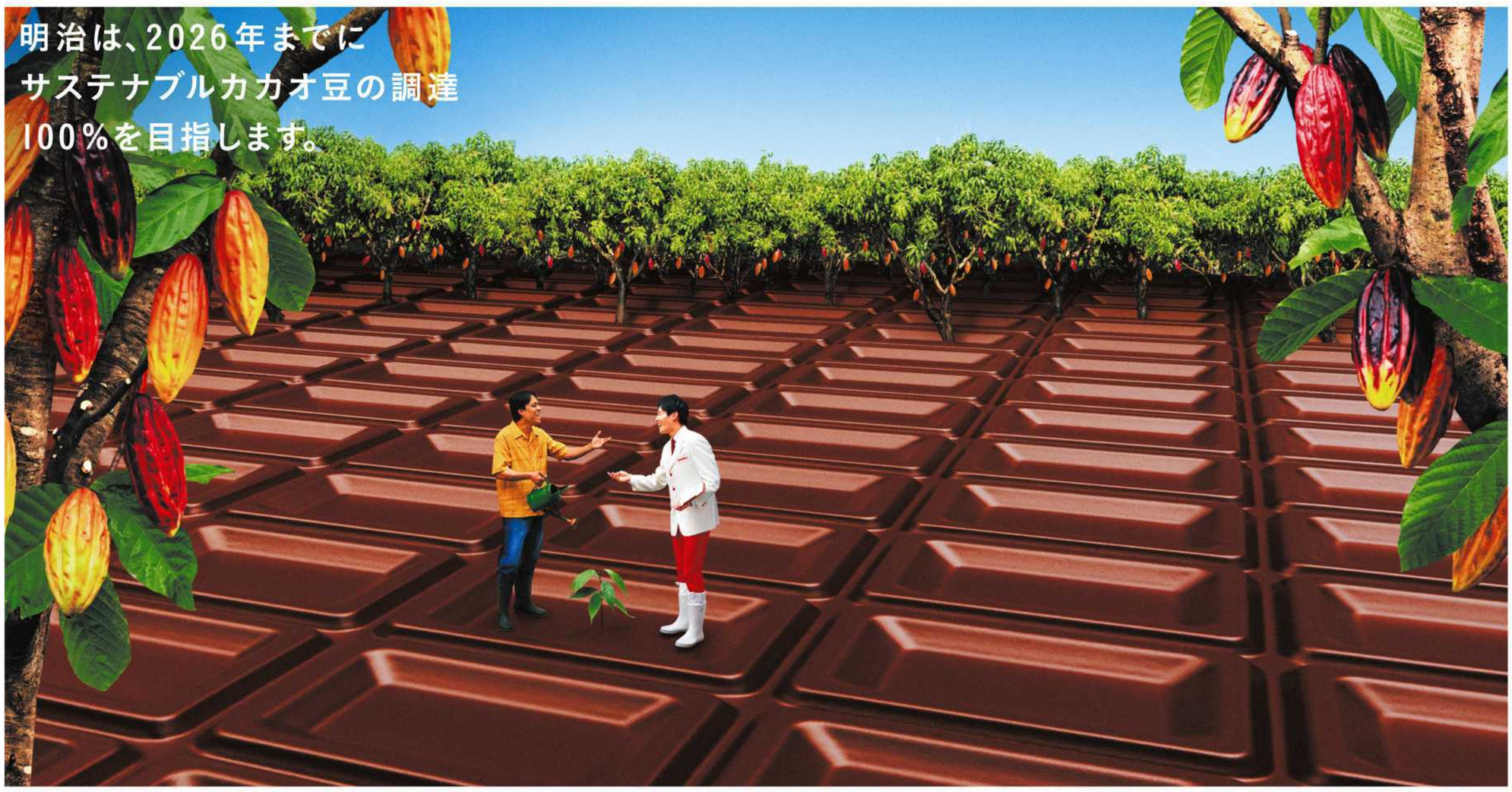


洋と和のコラボレーション
チョコういろう

ナッツの香ばしさを感じるひと口スイーツ
アマンドショコラ

ザクザク食感がたまらない！
ヤンヤンケーキポップ

meiji
つくってみよう！チョコレートアレンジレシピ
レシピの詳細はこちらから◀



＼サステナブルも／

メイジのだいじ

チョコレートの未来は、実はあんまり甘くない。世界中で消費が増える一方で、カカオ豆の生産にはいろいろな課題が存在しているのです。そこで明治は、2006年から海外のカカオ農家の支援活動を開始。より良い栽培方法を広めたり、苗木の供給拠点を作ったり。地域の学校に備品を贈るなど、暮らしの向上にも取り組んできました。そして2026年までに、農家支援を実施した地域で生産されたサステナブルカカオ豆の調達100%を目標に。明治の支援はまだまだ続きます。

健康にアイデアを
meiji