

“食のオレンジページ”がこどもの食と本気で向き合った一冊

『こどもオレンジページ』が誕生！

長年、家庭の食とともに歩んできた株式会社オレンジページ(東京都港区)は、ムック『こどもオレンジページ』を3月17日(火)に発売しました。〈楽しく食べれば生きるチカラが身につく!〉をコンセプトに、こどもの未来を「食べる」ことから応援します。

■『こどもオレンジページ』公式 WEB ページ <https://www.orange-page.net/blogs/kodomo/posts/3077>



〈生きるチカラ〉がはぐくまれる5つの食体験に注目

『こどもオレンジページ』の総合監修は、NHK E テレ「すくすく子育て」でもおなじみの汐見稔幸先生。「アイデア力や感情コントロール力など、多岐にわたる〈生きるチカラ〉。これらは机の上での勉強ではなく、日常生活や遊びの中の体験を通してはぐくまれます。そして、そんな体験の宝庫といえるのが〈食〉です」(汐見先生)。本書は、アイデア力、共感力、集中力、コミュニケーション力など、生きるチカラが自然と身につく5つの食体験を提案しています。

【chapter1.野菜を好きになろう!】【chapter 2.親子でいっしょに作ろう】【chapter 3.わくわくしながら食べよう】【chapter 4.料理は科学! を楽しもう】【chapter 5.おいしい旅に出かけよう】

【苦手な野菜を好きになる！ 思わず食べたくなる工夫がもりだくさん】

野菜の形や食感、味わいをとことん楽しむ「野菜の肉巻き」、こどもでもチャレンジしやすいお手伝いポイントをたくさん盛り込んだサラダ、野菜の甘みや風味を存分に生かしたおやつなど、野菜を好きになるアイデアを多数収録。苦手だと思っていたものが、別の見方をすることで好きになるという経験から、発想転換力やアイデア力、感情コントロール力がはぐくまれます。



写真左「お野菜肉巻き・玉ねぎでバーベキュー味」: 肉のうまみが野菜にうつり、野菜がぐっと食べやすく。肉巻きにすると、こどもが野菜を食べてくれる！ という声も。インパクトのある形も◎。

写真中「ほうれん草の星空サラダ」: ほうれん草の夜空に、天の川みたいにパプリカの星をちりばめて。ほうれん草をちぎったり、黄パプリカを星型で抜いたり、包丁いらずの「お手伝い」ポイントをたくさん盛り込みました。

写真右「にんじんのスクエアケーキ」: にんじんのすりおろしをたっぷり 1 本分使用。甘みのあるにんじんと、こくのあるアーモンドが相性抜群。オイルを使った軽やかな口当たりで、こどももパクパク食べられます。

【ホットプレートレシピ、食の実験 etc.春休みに親子で楽しむおいしい“わくわく”体験】

わくわくするピクニック弁当や、動物の形など楽しい見た目のホットプレートメニューから、状況を楽しむアイデア力や発想転換力が養われます。また、「食は科学」を体験するメニューにも注目。牛乳からチーズやバターを作ったり、野菜を育てたり。長い休みにチャレンジしてほしいアイデアも多数紹介。インターネットでなんでもわかってしまう時代だからこそ、「謎」を解き明かす過程を体験することも大切です。



写真左「Big ライオンオムライス」: ホットプレートが登場すれば、いつものごはんがたちまちイベントに。ホットプレートの「全面使い」ワザは必見です。ご飯のまわりに卵を流し入れ、トッピングで顔を、ケチャップでたてがみを作れば、かわいいライオンに！

写真右「バターを作ろう！」: 作るのも食べるのも楽しい実験。乳脂肪がたくさん含まれる「生クリーム」をびんのなかでふると、バターに変化。少しずつ見た目が変わる過程も楽しめます。

【interview「あの人のこどもとおいしい話」】

女優、ナレーターやエッセイストなど、幅広く活躍する本上まなみさん、「おかあさんといっしょ」のたいそうのおにいさんとして人気を集め、番組卒業後も多方面で活躍中の小林よしひささん、話題となった子育て記を出版し、ドラマ出演など、多忙な日々を送る女優の水野美紀さん、3 児の父で、世界 30 カ国以上の家庭の食卓にふれた経験を持つ料理研究家のコウケンテツさん。お子さんとの食にかかわる素敵なエピソードを、各々の視点から語っていただきました。

～『すごいぞ！ やさいーズ』ダンスコンテストも開催！～

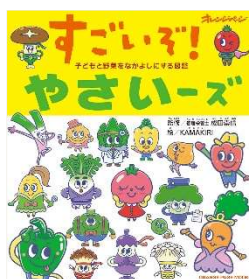
『こどもオレンジページ』では、2016 年に発売され、野菜ざらいが直ると話題の絵本『子どもと野菜をなかよしにする図鑑 すごいぞ！ やさいーズ』をあらためて紹介しています。しかも今回は、『やさいーズ』の野菜キャラクターたちが「やさいーズダンス」で再登場。You Tube で公開中です。

「やさいーズダンス」 <https://youtu.be/Wf0RmUhf5E>

「やさいーズダンス 振付」 <https://youtu.be/fWZ3DZhmKa>



ダンスユニット「べじたぼーズ」(ウラシマンタロウ&きくちゃん)が、やさいーズのキャラクターや栄養パワーを表すポーズで楽しくダンス。解説動画では、ダンサー・Nagi+DIEZONE が、振付をわかりやすくレクチャーしています。



【ダンスコンテスト応募方法】

「やさいーズダンス」を踊る様子を動画で撮影し、その動画を Instagram、Twitter、または YouTube に「#やさいーズダンスコンテスト」とつけたうえで投稿。そして、「オレンジページ net」内特設ページの応募フォームに必要事項を入力すれば応募完了です。おひとり、友人どうし、保育園・幼稚園・小学校などのチームでも OK。年齢制限なし。グランプリ作品には、商品券 5 万円分を贈呈します。

締め切り：2020 年 8 月 31 日（月）23：59

特設ページ：<https://www.orangepage.net/blogs/kodomo/posts/3079>

『こどもオレンジページ』

2020 年 3 月 17 日(火)発売 本体 880 円(税別)

<https://www.orangepage.net/books/1394>

A4 変型判、平綴じ、総ページ 100 ページ

次回、表紙モデルも募集中！ <https://www.orangepage.net/blogs/kodomo/posts/3078>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋 4-11-1 株式会社オレンジページ 広報室：千葉、遠藤

press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434

【3/3】