

八潮高校生が編集しました

ご飯を食べYO！

～みんな健康気にしてルゥ？～

八潮高校は、「子どもの食育」をテーマに、保健センターで行われた「おやこ料理教室」の取材および栄養士の方にインタビューをしました。

栄養士の方へのインタビュー

- Q 子どもの成長に必要な栄養素を教えてください。
- A すべてが必要です。ただし、ビタミン、ミネラルは人間の体では作ることができないので食事から摂取する必要があります。また、日本の食生活ではカルシウムが不足しがちなので、カルシウムを意識して摂ることも大事です。
- Q 食育の観点から子どもの食事の際に気を付けた方が良いことは何ですか？
- A まずは、食事の時間は楽しいものであってほしいです。また、全部食べられたという達成感を感じてほしいです。そして、会話を通じて、おいしい、酸っぱい、苦い、甘い、辛い、しょっぱいなどの話をすると良いですね。最後に、将来の健康のため「よく噛むこと」「薄味にすること」ですね！
- Q 家庭でできる食育について教えてください。
- A 食に関するすべてのことが食育になります。一緒に食事をするのが、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶や「お箸の持ち方」など、食事のマナーを学ぶ場になります。家族と一緒に買い物に行くことや、野菜や果物を育て料理やおやつを作ることも良いですね。
- Q 保育所での食育で気を付けていることを教えてください。
- A 難しい言葉を使わず、触る・聞く・見るなど五感を使うようにしています。
- Q 保育所で喜ばれるメニューは何ですか？
- A から揚げ、春雨サラダ、いかのかりん揚げ、カレーライス、スパゲティミートソースが人気ですね。逆に新作メニューは、食べ慣れていないせいか人気がないです。でも月に2回程同じメニューを出すようにしているので、段々食べられるようになります。
- Q 食育に関係する行事はどんな活動があるのですか？
- A 公立保育所では、ハッピーこまちゃん会、月ごとの食育、野菜を種から育てるなどしています。収穫した野菜は給食で食べます。
- Q 好き嫌いをさせない方法を教えてください。
- A 「会話をしながら楽しく食べること」「一緒に食べる人がおいしそうに残さず食べること」「苦手なものを少しでも食べることができたらほめること」「自分で野菜を育て、収穫し、食べること」などが効果的です。



大川 「おやこ料理教室」では、お母さんと一緒にお子さんもお母さんと一緒に調理していただきました。幼稚園、保育園くらいの子も野菜を切ったり、ナンを作ったりお手伝いをしていて包丁が使えることに驚きました。

佐藤 子どもの成長のために、食材独特のえぐ味や、苦みなどを軽減してあげたり、必要な栄養素の吸収率を上げる組み合わせを出してあげたりと工夫が必要なのだなと思いました。

浅海 子どもは、玉ねぎや湯気が苦手なことが分かりました。玉ねぎは大人でも苦手な人がいるから分かるけど、湯気が苦手なことには驚きました。また、食に関するすべてのことを食育ということも初めて知り、食育



左から、大川沙彩、佐藤蒼惟、浅海理奈、加藤里菜

八潮高校

編集後記

と言っても広い範囲のことを言うのだと思いました。

加藤 食育は食べることで、料理をしたりすること、ご飯を作るまでどの位大変なのかを身をもって体験することも食育だということを知りました。

おやこ料理教室

〈メニュー〉夏野菜を使ったカレー、ナン、サラダ

今日はカレーを作った。
お家であんまり作らないけど
楽しい！！



じゃがいもを切るのは難しい
けど楽しい！！



* 栄養ワンポイントアドバイス *

(含有量の多いものを表示)

人間の体で作れない

日本人が不足しがちな

ビタミン

カルシウム

ビタミンA (レバー・にんじん・にら)
 ビタミンB1 (豚肉・玄米・そば)
 ビタミンB2 (乳類・レバー・卵)
 ビタミンC (ブロッコリー・オレンジ)
 ビタミンD (干し椎茸・ちりめんじゃこ)
 ビタミンE (ひまわり油・アーモンド)

牛乳・チーズ・ヨーグルト
 魚介類(特に骨ごと食べられる小魚)
 海藻・大豆製品・小松菜

A …油と一緒に食べる
 B1・B2・C …新鮮なうちに食べる
 D …日光に当たる
 A・C・E は一緒に食べると免疫力もUP!

マグネシウム(大豆・ピーナッツ)
 ビタミンC (パプリカ・ブロッコリー)
 ビタミンD(干し椎茸・木くらげ・舞茸)

吸収率up!

高校生考案！コーンとエリンギの肉ロール！

材料

鶏肉、缶詰コーン、エリンギ、チーズ、ソース、ケチャップ、砂糖、塩・コショウ



作り方

- 鶏肉の中央に包丁を入れ、左右に開く。火が通りやすくなるように切り込みを入れる。
- 両面に塩・コショウを振り、細く切ったエリンギ・コーンをたっぷりのせる。
- 隙間ができないように巻いていく。
- つなぎめを楊枝で刺すか、紐でしばる。
- フライパンに、④とコップ1杯の水を入れて蓋をし、弱めの中火で蒸し焼きにする。
- 火が通ったら蓋を開けて、表面に焦げ目をつける。
- ソースとケチャップを1:1でタレを作る。砂糖をスプーン1~2杯入れる。⇒熱をしっかりと入れて、甘みを出す。
- 肉にタレをからめる。
- チーズをまぶして蓋をしたら、火を止め、予熱でチーズがとけたら完成！