

へいせい ねんど
平成23年度

はこだてたんきだいがく・しょくいくこうざ
函館短期大学・食育講座

ほっかいどう
北海道のじゃがいもで、おいしく楽しく地産地消！
たの
ちさんちしょう



にち し ど
日 時：2011年6月4日（土）10:00～12:30

こう し はこだてたんきだいがくきょういん がくせい
講 師：函館短期大学教員および学生ボランティア

きょう さい きょうかい
共 催：日本フードスペシャリスト協会

おなまえ（おこさま）

おなまえ（おかあさま）

**** ご挨拶 ****

本日は、函館短期大学・食育講座「北海道のじゃがいもで、おいしく楽しく地産地消！」（共催：日本フードスペシャリスト協会）にお越しくださり、ありがとうございます。

函館短期大学では昨年より、内閣府や文部科学省、農林水産省などが設定する食育月間（毎年6月）に合わせて、地域の食育の推進を目的に、このような食育講座を実施しております。ぜひ、親子で楽しくご参加いただき、ご家庭での日々の食育にお役立ていただければ幸いです。

函館短期大学食物栄養学科 教員・学生ボランティア
函館短期大学保育学科 教員・学生ボランティア

**** 本日の予定 ****

10:00-10:15 開講式（会場：食堂）

<保護者の方は、開講式後、食堂奥で白衣を着用し、廊下で靴からサンダルに履き替えて、調理実習室に移動をお願い致します。なお、貴重品に関しては、白衣のポケット等を使用し、身に付けていただきますよう、お願い申し上げます。白衣やサンダルはお名前が分かるようになっておりますので、ご自分のお名前が書いてあるものをお使いください>

<お子様は、そのまま開講式会場にとどまってください>

10:15-10:45 講義①

<保護者の方>食生活に関する講義、調理実習等（会場：調理実習室）

<お子さま>子ども向け講義（会場：食堂） トイレ休憩後、調理実習室に移動

10:45-11:30 講義②

<保護者の方>調理実習等（会場：調理実習室）

<お子さま>手洗指導、根菜講座、調理実習等（会場：調理実習室）

11:30-12:00 <保護者の方・お子さま>おいしく楽しい試食タイム

12:00-12:20 後片付け・アンケート（会場：調理実習室）

<保護者の方>後片付け後、アンケートへのご回答をお願い致します

<お子さま>アンケート回答（学生が1対1でアンケートを実施させていただきます）

12:20 閉講式（会場：調理実習室）

12:30 講義終了

どうぞお気をつけてお帰りください！



親子で健康な食生活を

健康三原則



栄養・運動・休養睡眠

函館短期大学 専任講師 保坂静子

食生活の基本

- 適正なエネルギーでバランス良く食べましょう
基本的に食べていけないものはありません。
食べる量の問題です。
規則正しい食生活を心がけましょう
一日三回食事の時間をきめて



食べ方(適正なエネルギーとは)

- 18～29歳 女性／一日分
1700Kcal(生活の大部分が座位の方)
1950Kcal(座位が中心の活動だが、通勤や家事、軽いスポーツを行う方)
- 30～49歳 女性／1日分
1750Kcal(生活の大部分が座位の方)
2000Kcal(座位が中心の活動だが、通勤や家事、軽いスポーツを行う方)

～日本人の食事摂取基準2010年度版より～

バランスの良い食べ方

- 主食..... 主にエネルギーのもと

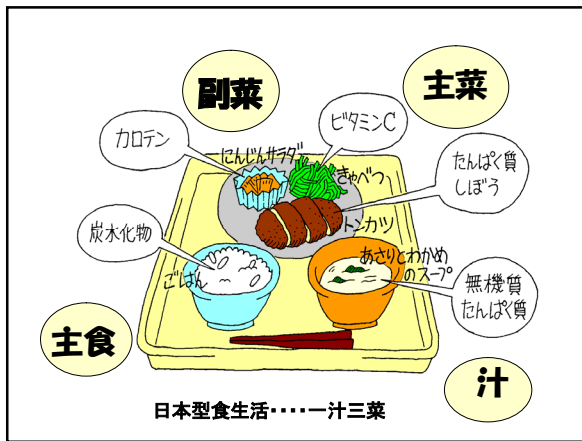


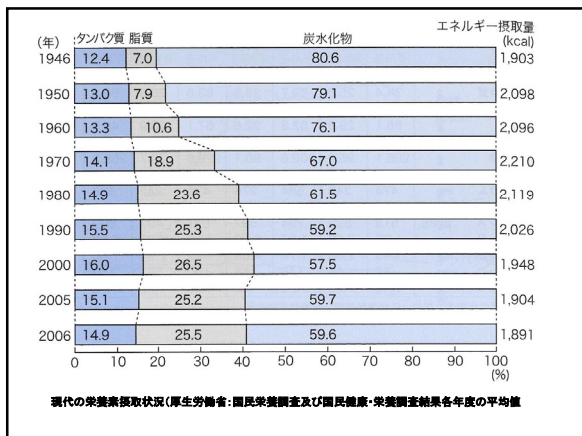
- 主菜..... 主に体をつくるもと(おかずの中心)



- 副菜..... 体の調子を整える働きをするもの
(主食と主菜で足りないものを補う)







理想のバランス

- 炭水化物 60%
- たんぱく質 16%
- 脂質 20~25%

(エネルギー比率)

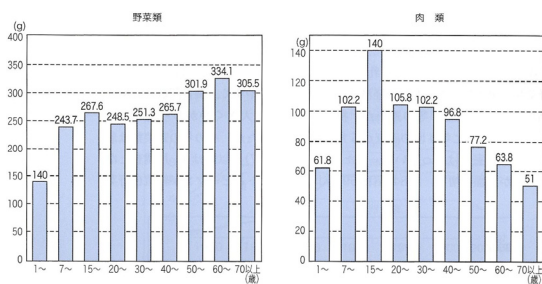
- 炭水化物 59.3%
- たんぱく質 14.9%
- 脂質 25.8%

(平成19年国民健康・栄養調査)



~日本型食生活~

年齢階級別主要食品群別摂取量の平均値



* 野菜類 6~14歳250g~300g・大人350g位

野菜が嫌いな理由

●なぜ子どもは野菜が嫌いなのか？

- ・独特においしい味がない・口あたりがよくない・かたい
- ・子どもの生理的な味覚能力では受け入れにくい
- ・咀嚼しにくい

●野菜の働き

- ・食物繊維・各種ビタミン(A・C)・鉄分

●食べてほしいので

- ・咀嚼機能の理解 (いろいろな堅さや大きさのものを組み合わせ)
- ・新鮮 旬のもの ・サラダよりみそ汁から・すりおろしてごまかさない
- ・共食により解決...**まず大人の食事を再確認**



~ 坂本元子・子どもの栄養・食教育ガイドより ~

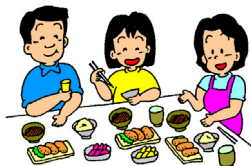
大人と一緒に食事

子どもが食べてみようとする意欲と好奇心を育てる。

家族と一緒に食卓を囲み、いろいろな食品を食べる機会をくり返し、共有することが野菜嫌いをなくす有効な方法

未経験の食べ物に対する好奇心や探求心は生きる意欲に直結するものと考えられる。

このことが嗜好の発達へと繋がっていくのです。



はこだてげんきなこ

(函館市食育推進計画)

- **は**:「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しく毎日を過ごそう。
- **こ**:心とからだを育てるみんなで囲む食卓を大切にしよう。
- **だ**:大事だよ、しっかりかむこと、磨くこと。
- **て**:手間かけて、愛情こめて作りましょう。
- **げん**:元気なからだをつくる、食事をきちんととろう。
- **き**:郷土の食材を取り入れた料理を覚えよう。
- **な**:何でもおいしく食べよう。
- **こ**:声出し、「いただきます」のごあいさつ



★ご自分の食習慣や食生活を把握した上で、お子さんの食生活について見直してみましょう。

★家庭や学校、地域といった社会全体で食育に取りむことが重要とされています。

★地産地消(地域生産・地域消費)

★本日の北海道産食材

じゃがいも(浦幌)大根(函館)長ねぎ(函館)みそ(八雲)でんぶ(道内産)
こあげ(函館・道内産大豆使用)醤油(函館・道内産大豆使用)出し昆布(道南産)
いちご(北斗)

北海道産の男爵いも

いももち

<材料7人分>

じゃがいも	580g
塩(いもの0.3%)	2g
でんぷん	77g
油	適量
〜たれ〜	
しょうゆ	39g
水	43cc
さとう	49g
でんぷん	8g



男爵いも

でんぷんが多い
にくすれしやすい

<つくり方>

- ① じゃがいもの皮をむきゆでる。
- ② ゆで上がった後、**熱いうち**につぶす。
- ③ ②に塩・でんぷんを加え混ぜた後、成形する。
- ④ フライパンに油をうすく敷き、成形したいももちを色よく焼く。
- ⑤ いももちを皿にとり、でんぷんでとろみをつけたたれをかける。

〜たれ〜

材料をすべてよく混ぜてから火にかける。



栄養

主成分がでんぷん。ビタミンCが多く含まれています。
じゃがいものビタミンはでんぷんに含まれていることから熱に強く、壊れにくいのが特徴です。カリウムやビタミンB1、食物繊維等も含まれています。

北海道産の根菜を使った

こんさいのごまじる

<材料7人分>

だいこん	245g
にんじん	112g
ごぼう	70g
長ねぎ	112g
こあげ	63g
白いりごま	35g
みそ	77g
だし汁	800cc
けずり節	14g
だし昆布	7g

<つくり方>

- ① 大根・にんじんはいちょう切り。ごぼうはささがきにして水にさらしておく。
長ねぎは斜め薄切り、こあげは油ぬきをし短冊切りにしておく。
- ② 大根は下ゆでをする。
- ③ **だし汁**にごぼう・にんじんを入れて煮る。煮立ったらこあげを入れる。
- ④ やさいがやわらかくなったら、大根を入れる。
- ⑤ 長ねぎを加え、煮立ったらみそを入れ、仕上げに**すりごま**を加える。

だしのとり方

- 鍋に昆布と水を入れ、30分おく。
火をかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- 沸騰したら、けずり節を入れる。
火を止め、けずり節が沈んだらこす。

すりごま

- フライパンを弱火にかけ、ごまを入れて平らにならす。
弱めの中火にして絶えずフライパンを揺らしながらいり、香ばしい香りがしたら素早く火から下ろす。
(食感や香ばしさが増す)
- あら熱を取ったごまをすり鉢で、すりこ木を回してすりあげる。
(油分と香りが引き出されごまの味を楽しむ)

ビタミンたっぷり

いちご

