

平成 24 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

おやこ たの 親子で楽しく、
やさい す きら 野菜の好き嫌いをなくそう！



日 時：2012年6月16日（土）10:30~12:30

講 師：函館短期大学教員および学生ボランティア

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（ほごしゃ）	

*** ご挨拶 ***

本日は、函館短期大学・食育講座「親子で楽しく、野菜の好き嫌いをなくそう！」（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。

函館短期大学では一昨年より、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 **

10:30-10:35 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、貴重品に関しましては、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いますので、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＞

10:35-11:20 講義①

＜保護者の方＞保護者向け講義、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、白衣を身に付けて調理実習室に移動、手洗い

11:30-11:50 講義②

＜保護者の方・お子さま＞調理実習等（会場：調理実習室）

11:50-12:10 <保護者の方・お子さま>おいしく楽しい試食タイム

12:10-12:25 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）

12:25-12:30 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！

子どもたちの好きな料理「オカアサンヤスメ・ハハキトク」
見直したいおふくろの味「オカアサンダイスキ・ママステキ」
子どもたちに食べてほしい料理 「まごわやさしい」

ま・豆類
ご・ごま
わ・わかめ 海藻類
や・野菜
さ・魚・魚介類
し・しいたけ きのこ類
い・いも類

<ソーダブレッド>

(材料)

薄力粉	250g
ヨーグルト	80g
牛乳	170g
甘納豆(小豆)	50g
B・P	大さじ1
塩	小さじ1/3
砂糖	大さじ1

(作り方)

- ① 牛乳、ヨーグルトに砂糖、塩を入れてよく混ぜる。
- ② 小麦粉とB・Pはふるっておく。
- ③ 小麦粉②と材料①と甘納豆はさっくり混ぜる。
- ④ 鉄板の上に生地を丸く整形して置き十字の切り目を入れる。
- ⑤ 200℃に予熱したオーブンで30分位焼く。

<やさしいろいろスープ>

(材料)

ベーコン	60g
玉ねぎ	100g
レタス	50g
にんじん	40g
ピーマン	10g
昆布	10g
コンソメ	5g
スープ	750cc
白いりごま	15g
塩 こしょう	少々

(作り方)

- ① 昆布は1cm位の細切り、ベーコンは型抜きしておく。玉ねぎは薄切り、ピーマンは千切り、レタスはざっくりと細切りにする。
にんじんはピーラーでリボン状にしておく。
- ② 昆布を入れておいた水(800cc)にコンソメを入れだしをとる。
- ③ ベーコンを加え一煮立ちさせ、にんじん、玉ねぎを加えて煮る。さらにピーマンを加える。
- ④ 最後にレタスを加え、しゃきしゃき感が残る程度に加熱し、白いりごまを摺り加える。
塩 こしょうで味を調える。



オレンジ色はカロテンという成分
かぜの予防・いらいんち・そして体を
丈夫にする働きがあります。

<にんじんジャム>

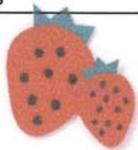
(材料)

にんじん	100g
りんご	150g
レモン	1/4個
三温糖	50g

(作り方)

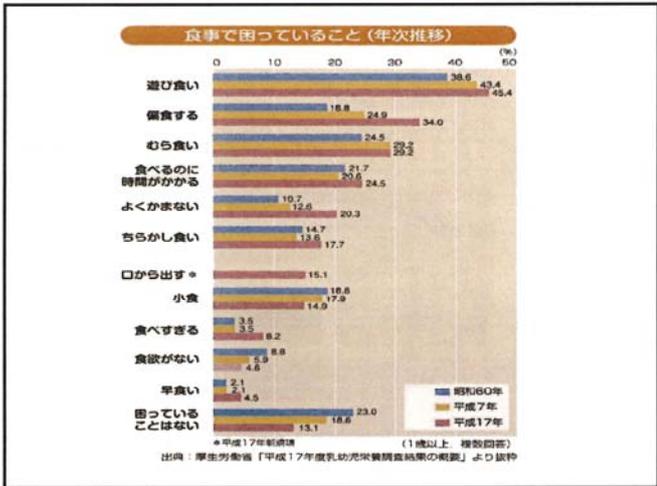
- ① にんじんは皮をむいて摺りおろし、りんごは8等分。種、芯をとりのぞき薄切りにする。
- ② レモン汁と三温糖をかけて、しばらく置く。
- ③ 鍋ににんじんとりんごが浸る程度の水(200cc)を入れ煮る。
- ④ りんごが自然に砕けてとろみがついてきたら出来上がり。

<いちご> 3つぷ位



親子で楽しく、 野菜の好き嫌いをなくそう！

函館短期大学 専任講師 保坂静子



どうして好きな物ばかり食べてはいけないの？

たべもののすききらい

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)




野菜が嫌いな理由

恐れ 敏感な舌

●なぜ子どもは野菜が嫌いなのか？

- ・苦みやくせのあるもの・・・ピーマン・小松菜・にんじん・セロリなど
- ・青臭いもの・・・ほうれん草・きゅうり・トマト・グリーンピースなど
- ・食感が独特のもの・・・なす・きのこ類・れんこん・海藻類

ドライフルーツなど

- ・口の中でもたつく物・・・かぼちゃ・いも類・まめ類・一部の魚や肉類など

●野菜の働き

- ・食物繊維・各種ビタミン（A・C）・鉄分

おいしいね
親子と一緒に
楽しみながら

●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て）
- ・新鮮 旬のもの ・サラダよりも汁から・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

～ ミルククラブ93より・小山浩子「きらいな野菜をおいしく食べる9つのしかけ」～より



にんじん

ピーラーでリボン状に・・・塩水につけ、あくを抜いて苦みをとる。
すりおろして、鮮やかな色を楽しむ。ハンバーグ・餃子・ピラフ・パンケーキ
・ドーナッツ

りんごと合わせて・・・ジュース・グラッセ・ジャム

工夫しましょう

★苦みやくせのあるもの

すこしだけ濃いめの味つけにしてみる

（ピーマンの肉詰め、トマトソース）（小松菜はおひたしを厚揚げと一緒に）

★青臭さのあるもの（ほうれん草はミルクと相性・シチューやグラタン）

（きゅうりは板ずりをして青臭さを抜いてから、トマトと一緒にヨーグルトサラダ
コーンやハム、チーズ、ゆで卵なども加えて、彩り良く）

★食感が独特のもの（切り方や加熱方法を工夫・なすやきのこは小さくカットして
スープに）（れんこんは薄切りにし、蒸揚げてチップス風）

★口の中でもたつく物は（片栗粉でとろみをつける・シチューやカレーに加える。食べや
すくカットする。）

調理方法以外にも

お気に入りの食器をそろえる

形をかわいくアレンジ（うさぎりんご等の飾り切り）

いつものメニューをお子様ランチ風に

好物と一緒に調理する

調理工程をみせる 一緒に楽しく料理をつくる

調理による変化をみせる

手巻き寿司のように、自分で作って食べる

家庭菜園など、収穫体験

油を使って野菜を調理する（野菜の甘さを引き立てる）

子どもの好きな味付けにする

同じ色の野菜や果物を合わせる

おいしいね

よくたべたね

子どもの健康を育むのは、笑顔いっぱいの食卓

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よう。

★家庭や学校、地域といった社会全体で食育に取り組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

小麦粉・ヨーグルト・牛乳・小豆・ベーコン・レタスは北海道産
昆布(函館)いちご(北斗産)
