

平成25年度

はこだてたんきだいがく・しょくいくこうぞ

函館短期大学・食育講座



日時：2013年6月15日（土） 10：15～12：45

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「北海道の野菜を楽しもう！」（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、平成 22 年度より、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開催しております。是非、親子で楽しく参加いただき、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 ***

10:15-10:25 開講式（会場：食堂）

＜保護者の方＞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、身につ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、お名前がわかるようになっていますので、ご自分の名前が書いてあるものをお使いください

＜お子さま＞そのまま開講式会場でお待ちください

10:35-11:30 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、白衣に着替えて調理実習室に移動、手洗い

11:30-12:00 講義②

＜保護者の方・お子さま＞ 調理実習、子ども向け食指導（会場：調理実習室）

12:00-12:20 <保護者の方・お子さま> 美味しく楽しく試食タイム

12:20-12:40 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、アンケートの記入をお願いします

＜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）

12:40-12:45 閉講式（会場：調理実習室）

12:45 食育講座終了

どうぞお気をつけてお帰りください！

～ 北海道のやさいを楽しもう！ ～ 子どもに食べてほしい料理 (ま・ご・わ・や・さ・し・い)

<ソイバーグ>

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)

(材料)

大豆(水煮)	200g
片栗粉	53g
A トマトチップ	20g
粉末昆布	1.7g
こしょう	2g
B にら	15g
ごま油	13g
しょうゆ	9g
炒め油	少々

(作り方)

- ① 大豆を水洗いし、すり鉢に入れて荒くする。片栗粉を加え良く混ぜる。
- ② ①を半分に分ける。Aの調味料を加えよく混ぜて、成形する。
- ③ Bのにらをみじん切りにし、ごま油で炒めしょうゆで味付ける。
- ④ Bがさめたら、①の大豆と混ぜて、成形する。
- ⑤ フライパンに油を熱し両面こんがり焼き、カップに並べる。

子ども用



大豆は、牛肉や豚肉ととてもよく合っていて、たんぱく質がたくさん含まれているので、「畑の肉」と言われています。食物繊維も豊富なので、胃腸の調子を整えてくれます。

<カラフルむしパン>

(材料)

薄力粉	120g
BP	15g
卵	3個
さとう	48g
オリーブ油	12g
にんじん	90g
ほうれん草	30g

(作り方)

- ① にんじんはすりおろす。ほうれん草は塩を入れゆでて、みじん切りにする。
- ② ボールに薄力粉とBPを入れよく混ぜる。別のボールに卵・さとうを入れ泡立て器で少し白っぽくなるまで、混ぜる。
- ③ 合わせた粉を、2～3回に分けて卵のボールに加えその都度粉っぽさがなくなるまで、混ぜる。
- ④ にんじんとほうれん草、オリーブ油を加え均一になるまで、さっくり混ぜる。
- ⑤ ココットにオープン用シートを敷き等分に生地を入れる。
- ⑥ 15分くらい蒸す。(中心に竹串をさして生地がついてこなければ出来上がり) お皿にレーズン・パンを敷いてのせる。

アスパラガスは、疲労回復効果のあるアスパラギン酸(アミノ酸の一種)を含んでいます。新陳代謝促進・美肌効果も期待されます。芽が出る前に土寄せしたのがホウワトアスパラガス

<ゆでやさいでお花畑をつくろう！>

(材料)

小松菜	60g
キャベツ	90g
アスパラガス	60g
ホールコーン	60g
にんじん(飾り)	60g
じゃがいも	120g
しらす干し	6g
チーズ	48g
こしょう・油	少々
トマト	一人2個

(作り方)



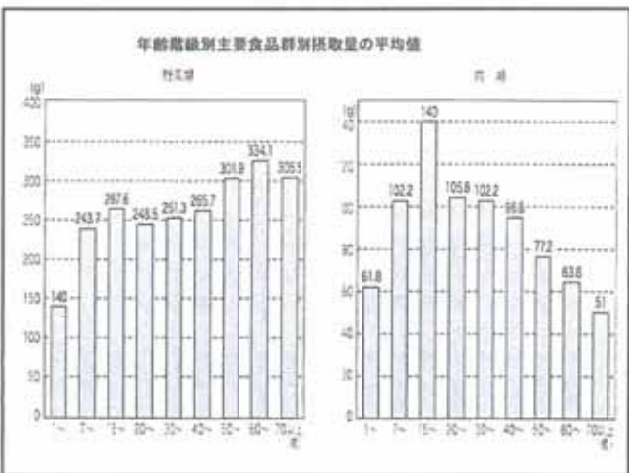
いちご3粒

- ① 小松菜は3cmぐらい、キャベツはちぎる。アスパラガス(はかまをとる)は斜め切りにする。にんじんは型抜きする。それぞれに塩を加えてゆでる。
- ② ホールコーンは汁をきる。トマトはへたをとる。
- ③ じゃがいもは皮をむき、芽とりをし、せん切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、じゃがいもを炒める。しらす干し、こしょうを加えて炒め最後にチーズを加えて両面こんがり焼き。
- ⑤ ①～④をお皿にお花畑のようにならべる。
- ⑥ ごまだれをつくり、かけていただく。

ねりごま・はちみつ・す・しょうゆ・いりごま・各大さじ2







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)



野菜が嫌いな理由

おいしいね
親子で一緒に
楽しみながら

●野菜の働き

- ・食物繊維・各種ビタミン（A・C）
・鉄分・カルシウム

●食べてほしいので

- ・咀嚼機能の理解
(いろいろな硬さや大きさのものを組み合わせて)
- ・新鮮で旬のもの ・サラダよりみそ汁から
- ・ず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

～ エルクララブ3歳より・小山浩子「さらさら野菜をおいしく食べるコツのしかけ」～より

☆初めて食べるものへの「恐れ」

☆大人の何倍も苦みを感じ取ってしまう 「敏感な舌」

NGワード

がんばって食べてね
お願いだからたべてね
もう食べなくていい
食べないならいい、
ママ知らないから。

OKワード

いろいろ食べられるようになってすごいね
OOは体にとって大切なんだよ。
食べたら大きくなれるよ。
ママはOOくんがごはんをおいしく食べて
くれることがとってもうれしい



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・ハンケーキ・ドーナツ

りんごと合わせて・・・ジュース・グラッセ・ジャム

工夫しよう

★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、素揚げしてチップス風)

★口の中でもたつく物 (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。)



★大人自身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組むことが重要とされています。

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」規則正しく毎日を通そう。
- **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