

## ～食べることは生きること～

あなた自身が食べるものを選択しています。

ご自身や家族のために身体にやさしい食べ物を取り入れてみませんか？

### 1. ナチュラルフードとは？

「ナチュラルフード」と聞いて何を想像されますか？

ベジタリアン、マクロビオティック、ローフード(リビングフード)・・・

### 2. あなたにとっての食事とは？

### 3. 必要不可欠な栄養素

### 4. 家庭の中で食育を

すでに実践されている方も多いと思います。

「食育」と聞いて想像することは何ですか？

### 5. ご家庭で試せる減添加物

普段の食事の中で無理なく取り入れられる食材、そして旬を感じる喜び、美味しさに気づくお手伝いができれば幸いです・・・

## <栄養素と代表的な食材>

☆タンパク質：筋肉をはじめ、体全体をつくる

肉類・魚介類・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれる

<代表的な食材>

牛肉・鶏ささみ・いわし・まぐろ・かつおぶし・しらす・高野豆腐など

☆炭水化物：筋肉や脳のエネルギーとなる

穀類・糖分に多く含まれる

<代表的な食材>

ご飯・パン・パスタ・もち・じゃがいも・さつまいもなど

☆カルシウム：健康な骨と歯をつくる

乳製品・骨や殻ごと食べられる魚やエビ・葉物野菜に多く含まれる

<代表的な食材>

チーズ・ヨーグルト・しらす・いわし・さくらえび・あおのり・小松菜・春菊など

☆鉄分・マグネシウム：血や骨をつくる

大豆製品・魚介類・海藻類・木の実に多く含まれる

<代表的な食材>

レバー・あさり・納豆・ひじき・昆布・ほうれん草・ごまなど

☆ビタミンA・C・E：免疫力を高める・血管を丈夫にする

緑黄色野菜・果物・魚卵に多く含まれる

<代表的な食材>

ピーマン・にんじん・じゃがいも・いちご・キウイ・たらこなど

☆ビタミンB群：タンパク質や炭水化物、脂肪などの代謝に働く

豚肉・牛肉・大豆製品・緑黄色野菜に多く含まれる

<代表的な食材>

レバー・うなぎ・納豆・ほうれん草・ブロッコリーなど

☆ビタミンD：カルシウムの吸収を助け、骨の発達に働く

魚に多く含まれる

<代表的な食材>

さけ・かつお・ぶり・きのこ類など

### 成長期の子供に特に意識して摂取させたい栄養素

身長がぐっと伸びる成長期の体には、骨や筋肉をつくるタンパク質が特に欠かせません。しかし、タンパク質ばかりとっていればよいというわけではありません。体の成長には、鉄をはじめとしたミネラルやビタミンも重要です。特に、鉄には筋肉に必要なエネルギーをつくるという大切な役割があります。また、骨の成長に関係している亜鉛も忘れてはなりません。

あらゆる栄養素をバランスよく摂取できる食事づくりを心がけて、子供が健康的に成長できるサポートをしてあげましょう。

## おからを使ったおやつ・料理

食物繊維が豊富なおからですが、卵の花にしてもなかなか子どもたちが食べてくれない…  
ということはないですか？

おやつやお料理におからを使ったレシピをご紹介します。

### <おからスコーン 約 25 個>

- ・ホットケーキミックス 300g
- ・米油 80cc
- \*おから(水分を含んだもの) 100g
- \*おから(ドライのもの)50g+豆乳 150 cc
- \*おからはどちらか一方
- ・砂糖 50g~80g  
砂糖はメープルシロップやはちみつでも可
- ・塩 一つまみ

1. ホットケーキミックスと米油を混ぜ、そばろ状にする。
2. 砂糖と塩を入れ混ぜる。
3. おからを入れひとまとめにする。  
まとまりが悪いときは豆乳をたす。
4. 直径 5 cmほどの平らなまるを作る。
5. 200℃に熱したオーブンで 17 分焼く。

バナナ、ココア、きなこ、ほーれん草、ヨーグルト、ゴマなどお好みに混ぜてください。  
水分の多いバナナやヨーグルトを使う場合は水分量に気を付けてください。

### <おからバナナ蒸しパン>

- ・ホットケーキミックス 200g
- \*おから(水分を含んだもの) 100g
- \*おから(ドライのもの) 50g
- \*おからはどちらか一方
- ・豆乳 200cc
- ・砂糖 30g
- ・バナナ 1本

1. バナナはフォークの背で潰しておく。
2. 材料をすべて混ぜる。
3. 蒸し器に入れ強火で 10 分蒸す。

バナナをヨーグルト、りんご、小松菜、ほーれん草、チーズなどお好みに合わせてください。

### <おからのお好み焼き>

普段作るお好み焼きの1/3をおからやお豆腐にしてみてください。  
ふんわりとした柔らかなお好み焼きに仕上がります。

### <豆腐ナゲット>

- ・水切り豆腐1丁
- ・鶏ミンチ 200g
- ・卵 1個
- ・塩 少々
- ・粉チーズお好みで
- ・片栗粉

1. 鶏ミンチと塩をこねる。
2. 水切りした豆腐と卵と粉チーズを入れ、よくこねる。
3. 一口大に丸め、片栗粉をまぶし油で揚げる。

みじん切りにした人参、玉ねぎ、れんこんなど入れると歯ごたえもあり美味しいです。

お豆腐やおからはどんなお料理にもおやつにも合います。

成長期に必要なタンパク質も食物繊維も豊富なので、ぜひ活用してみてください。

女性ホルモンのバランスも整えてくれるとも言われているので、お母さんにも優しい食事になると思います。

平成 29 年 2 月 9 日

PTA 会員各位

八幡山小学校 PTA 会長 榎田 枝里子  
家庭教育学級委員長 和田 夏江  
同副委員長 尾崎 あづみ

### 第 3 回家庭教育学級・平成 28 年度閉級のご報告

平成 29 年 1 月 27 日(金)ランチルームにて、第 3 回家庭教育学級と本年度家庭教育学級閉級式を開催しました。寒い中、53 名の保護者の方にご参加いただき、また世田谷区教育委員会より社会教育指導員の杉本先生にお越しいただきました。

ナチュラルフードコーディネーター、食育アドバイザーの今安裕子先生を講師にお迎えし「食育」～食べることは生きること～をテーマに成長期の子供を持つ親として、家族のために身体にやさしい食べ物についてお話していただきました。

ナチュラルフードとは一般に農薬や化学肥料を使わずに作った農作物と、食品添加物を含まない加工食品のことを言います。人工的に作られたものを口にしない、自然なものを取り入れる事により身体を元気にします。冷凍食品などは便利ですが、未発達な子どもの腎臓へ特に負担をかけます。負担を減らす為に、まずは調味料(味噌、醤油、砂糖、塩など)から無添加や有機物を意識すると良いそうです。塩分は 1 日 1 人 7g とされていますが、朝 9 時までには摂った塩分は排出されず体に蓄積されるので朝食の塩分は特に気を付けたほうが良いそうです。

近年、納豆・まぐろ・かつお・豆腐に含まれるセロトニンという栄養素が心と身体の成長に大切であることが分かり、不足するとイライラや暴力に繋がるそうです。セロトニンの摂取と同時に太陽の光を浴びることも大切で、ゲーム機やスマホの利用がセロトニンの吸収を妨げます。成長期の子どものおやつにはおにぎりやパン(なるべく菓子パン以外)、ナッツ、レーズン、フルーツ、ヨーグルト、チーズ、じゃこ、魚肉ソーセージなどを取り入れる事で 3 食の食事では足りない栄養を補うことができます。食育は食事を摂ることだけではなく、何か野外体験、例えばお芋掘り、ブルーベリー摘み、竹の子掘り等を大人が意識して子どもに体験させることも食育に繋がるというお話をしていただきました。

子どもの身体を作るために、無理なく少しずつできる事からの取り組みがよいと思います。家族みんなで一緒に食事を作り、一緒に食事をする事で会話も増えコミュニケーションがとれます。食事は楽しく食べることが改めて大切だと思いました。



アンケートでは

- ・成長期の子どもにとって食育はとても大切なんだと大変勉強になりました。
- ・普段忙しくてきちんとできていないと実感し少しずつでも体に良い食事を心がけようと思いました。
- ・ナチュラルフードは体に良いと分かっているながらもなかなか手を出せずにいました。簡単なものから始めてみようと思います。
- ・1 週間のメニューを考える際、栄養のバランスを曜日ごとに考え週全体でバランスがとれるよう心がけたいと思いました。
- ・子育てをしながら手作り、無添加にこだわっていらっしゃる先生の生活を見習いたいと思います。納豆をもっと家族にすすめたいと思います。
- ・セロトニンの話や朝食に塩分を控える目にするなど知らなかったことをたくさん聞くことができて参考になりました。
- ・よくかんで会話を楽しみながらゆっくり食事を摂ることを実践しようと思います。
- ・ただ食べてもらうだけでなく一品ずつ何かと一緒に作るできるようになればいいなと思います。
- ・教えていただいたレモンシロップをぜひ作って子どもと楽しみたいです。
- ・いなぎめぐみの里のお話は興味深かった。調味料の選び方も参考にしたい。
- ・やはり食が基本！子どもの心と身体を安定させるために努力していきたいと思いました。
- ・食育の大切さ、食は愛情だということがよく伝わりました。

他にも多数のご意見をいただきました。ご協力ありがとうございました。

今安先生が今が旬の国産レモンを使ったレモンジュースを作ってきて下さり参加者全員で試飲をしました。好評なためレシピを教えてくださいましたのでご参考にどうぞ。

～ レモンジュース ～

- ・レモン 2 個
- ・クエン酸 5g
- ・砂糖 200g
- ・水 200cc

(A)クエン酸は薬局で購入可能です  
食用のものを選んで下さい。

レモンを輪切りにスライスレクエン酸をまぶしてきれいに煮沸消毒したビンに入れておく。水を沸騰させ砂糖を入れ溶かして冷ましたものをレモンの入ったビンに注ぐ。冷蔵庫で 2～8 日が飲みごろ。レモンが高いためレモンとシロップは別々にする。

水や炭酸で 1:2 に薄めて飲む。

1～2 週間、冷蔵庫で保存できる。

今年度、皆様のおかげで家庭教育学級を無事終了することができました。1 年間ありがとうございました。来年度も家庭教育学級をどうぞ宜しくお願いいたします。

