

家庭教育学級 食育講座

講師 管理栄養士・国際薬膳師 岡本正子



★いまどきの子どもの生活

- * 睡眠 夜10時以降に寝る子どもの割合は、20年間で2～4倍に増加。生活リズムが夜型に。
- * 朝食の欠食が増加
- * 朝食欠食は孤食の子どものほうが多い。
- * 孤食の子どもは「やる気起きない」「イライラする」傾向
- * 朝食をとる子どものほうがテストが高得点
- * 遊び・運動 週3日以上運動、スポーツをする割合が減少。体格はよいが運動能力が低下。
肥満の増加。
自然体験活動が減少。

★健康ごはんの食べ方ガイド

◆◆スタートは「ごはんのみそ汁」

分づき米、雑穀、炊き込みごはんや混ぜごはん、主食をパワーアップ。
具だくさんの汁ものがあれば、それだけで立派な一食です。

◆◆2段階 一汁三菜へ

主食のごはんのみそ汁、そこにおかずが三つあればパーフェクト。
主菜は、肉魚大豆製品でたんぱく質を。副菜一つから二つは野菜が中心のおかず。
これだけ揃うと栄養バランスは満点です。

◆◆おやつは補食

3回の食事ですり足りない分を補うつもりで。
甘いものだけでなく、おにぎりやふかし芋もおいしいです。
必ず食間に決まった時間で。食後のデザートはエネルギー過剰となりやすいのです。

◆◆心を育てるユニバーサルごはん

食事場面で、子どもは自然に食べ方を学びます。親の食べる姿をみせてあげることで、子どもは噛んだり、飲み込んだりという基本動作や味わうこと、食べることの楽しさを知ります。そして、あいさつなどのマナ

ーも身につきます。

◇◆孤食・個食・粉食

孤食は、一人で食べる食事。個食は、同じ食卓を囲んでいながら、ばらばらに個人の好きなものを食べる食事。粉食は小麦粉を使ったパンや麺類などの食べもの。

◇◆よく噛む食事 和食がオススメ

やわらかく、食べやすい料理は、脂肪も多く、エネルギー過剰に。

「おかあさんはやすめ」→オムレツ、カレーライス、アイスクリーム、サンドイッチ、ハンバーグ、焼きそば、スパゲッティ、目玉焼き

「まごわやさしい」→ 豆、胡麻、わかめ、野菜、さかな、椎茸、芋

◇◆食事中的水分と咀嚼

子どものうちからよく咀嚼することで顎の骨は発達し消化を助け、不正咬合や顎関節症を未然に防ぐことができます。

咀嚼の回数を減少させているのは食事中的飲み物です。お茶、水などは食事後に。

◇◆体作りも忘れずに

規則正しい生活とたっぷりの睡眠を。日内リズムが整って、免疫力アップ。

早寝、早起き、朝ご飯

★10分でできる簡単レシピ

(分量は4人分)

【鮭の中骨缶とにんじんのご飯】

[材 料]

米、押し麦	合わせて2カップ
鮭の中骨缶詰	1缶
にんじん	1/2本
大根葉、かぶの葉など	適宜
炒りごま	小さじ2

[作り方]

1. 米と麦は合わせて洗う。鮭缶の汁の分、水を減らす。にんじんはすりおろす。青菜はゆでて、みじん切りにする。
2. 鮭の缶詰は骨ごと細かくほぐし、汁、にんじんすりおろしと一緒にご飯に炊き込む。
3. 炊きあがったご飯はよく混ぜ、茶碗に盛る。青菜とごまを散らす。

【納豆いなり】

[材 料]

米	2カップ
---	------

[作り方]

1. 米は洗って、やや固めに炊く。

【 水ようかん 】

[材 料]

ゆで小豆	1 カップ
水	1 カップ
粉寒天	小袋1 (4 g)

[作り方]

1. 鍋にゆで小豆、水、粉寒天を入れて火にかける。粉寒天が煮とけたら、1分練って、型に入れて粗熱をとって冷やし固める。

【りんごジュースの葛ゼリー】

[材 料]

片栗粉	大さじ5
りんごジュース	2 カップ

[作り方]

1. 鍋にりんごジュースを入れ片栗粉を溶く。火にかけ、中火で加熱する。
2. 木べらで混ぜながら練る。ねっとりして透明になったらできあがり。

【 米粉クッキー 】 20個分

[材 料]

A米粉	100g
かぼちゃフレーク	大さじ2
砂糖	大さじ3
Bココナッツミルク	90ml
植物油	大さじ2

[作り方]

1. Aを混ぜてBを加えてよく混ぜる。
2. 手で形作り、170度のオーブンで20分焼く。

【アイアンセサミクッキー】

[材 料]

全粒粉(薄力粉)	90g (カップ1弱)
練りごまペースト	40g
黒砂糖	大さじ4
豆乳	40~50 ml

[作り方]

1. ボールに粉と練りごまを入れ、手でさらさらに混ぜる。
2. 砂糖を加えさらに混ぜる。
3. 豆乳を加える。粉気がなくなってしっとりしたら、こねて好きな形に成形する。
4. 170度のオーブンで20分焼く。(電気オーブンなら200度)

【みかんカップゼリー】

[材 料]

みかんジュース	250ml
みかん缶	適宜
ゼラチン	5g

[作り方]

1. ジュースを鍋に入れて火にかけ、50度くらいに温める。ゼラチンをふり入れて、お玉などでよく溶かす。
2. カップに注ぎ、冷やしかためる。缶詰のみかんを飾る。



寿司酢	大さじ4
いなり揚げ	12枚
納豆	1パック
ごま	大さじ1

- 炊きあがったご飯に寿司酢をかけて混ぜる。
さめたら、納豆、ごまを混ぜ、いなり揚げに詰める。

【オートミールシチュー】

【材 料】

水	3カップ
オートミール	大さじ4
じゃがいも	1個
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1個
ツナ缶	小1缶
いんげん	4本
豆乳	1カップ
塩	小さじ1

【作り方】

- じゃがいも、玉ねぎは薄めのいちよう切り、
にんじんは皮ごと半月切り。
- いんげんはゆでて、斜めに切る。
- 鍋に水、オートミールと1の野菜を入れ、火に
かける。ふたをしないで時々木べらでかき混ぜな
がら、弱火で煮る。
- 野菜がやわらかくなったら、ツナを加え、塩で味を
ととのえる。
豆乳を加えて、ひと煮立ちさせる。
スープカップに盛っていんげんをあしらう。

【コーンスープ】

【材 料】

クリームコーン	2カップ
豆乳	2カップ
コンソメ、塩	少々
乾燥パセリ	

【作り方】

- 鍋に、豆乳、クリームコーン、調味料を入れて
火にかける。
- ひと煮立ちしたら、できあがり。
器に盛ってパセリをふる。

【豆腐コーンスープ】

【材 料】

だし	3カップ
クリームコーン	小1缶
豆腐	1/2丁
塩	小さじ1
片栗粉	小さじ2
小松菜	1株

【作り方】

- 鍋に、豆乳、クリームコーン、調味料を入れて
火にかける。
- ひと煮立ちしたら、できあがり。
器に盛ってパセリをふる。