

なごみの食卓

Vol.3

TAKE FREE

2017年5月号

発行/株式会社なごみの食卓

北海道の地産地消と食育通信

栄養満点の具材を
たっぷり挟んだ
サンドイッチを
作ってみましょう!



簡単にハムやチーズだけでも
もちろんおいしいのですが、
作り置きのできる具材をストック
しておくとお卓が華やかになりますよ。
ワックスペーパーでしっかり包んで
行楽に持っていくのもいい季節ですねー
何を挟んでみようかなと考えるのもワクワクします。
さあ、今日はどんな具材を挟みましょうか。



ケイジャンチキンと

彩り野菜のポリュームサンド

大豆入りケイジャンチキン

〔材料〕

●鶏胸肉……………1枚

●茹で大豆……………1カップ

〔a〕

塩小さじ……………1/4

すりんにんにく……………1片分

チリペッパー、パプリカパウダー

……………各小さじ1/2

オリーブオイル小さじ1

〔作り方〕

1. 鶏胸肉は皮を除いて、厚みを均二に

開いて適当な大きさに切っておく。

2. aを合わせて1の鶏肉、茹で大豆を

1時間ほど漬けてからフライパン

に漬け汁ごと入れて焼く。

ニンジンのソムタム風

〔材料〕

●ニンジン……………150g

●ニンニク……………1片

●ナンプラー……………大さじ1

●レモン汁……………大さじ1

●砂糖……………小さじ1

●干しえび……………大さじ1

●ピーナッツ……………大さじ1

〔作り方〕

1. ニンジンは千切りする。

2. 干しえびはぬるま湯に漬けて、みじん切りにする。

3. ピーナッツは粗みじん切り、ニンニクはすりおろす。

4. ボールにニンジン、干しえび、ニンニク

を混ぜ、ナンプラー、レモン汁、砂糖

を合わせて加えて、味をなじませ

て、ピーナッツを混ぜる。

紫キャベツのコールスロー

〔材料〕

●紫キャベツ……………200g

●酢……………大さじ1

●マヨネーズ大さじ……………1/1/2

●粒マスタード……………小さじ1

●こしょう……………少々

〔作り方〕

1. 紫キャベツは千切りして、塩少々で塩

もみして調味料で味をととのえる。

えいようとせいちょう

料理研究家・管理栄養士／坂下 美樹

料理研究家の坂下です、運動会のシーズンとの事で、今回は「ホクレン女子(競技)陸上部」の長渡憲司コーチにお話をうかがいます。



坂下… 小学校に行かれておこなっている「陸上教室」の具体的な内容を教えていただけませんか。
コーチ… 時間的には90分くらいで、小学校の授業時間です。走り方の基本の動きなどを指導しています。
選手が中心となって進行から指導まで行っています。また実施メニューも選手の皆が考えています。
坂下… 女子選手の皆さんが小学校に行つて指導することで、小学校の女の子たちの夢を広



げていくつものものになっているのじゃないですか？
コーチ… そうですね、そうやって欲しいです。

坂下… やはり子どもたちも実際にプロの方たちのお話をうかがったり、直接指導いただくと、よりリアルな目標などに変わって行くのではないのでしょうか？
コーチ… はい、選手も小さい頃に同じようなきつかけで陸上を始めた、聞くことは多くあります。
憧れじゃないですが、ちよつと教えてもらったことがきっかけでということがあるので。我々も逆に子どもたちに教えることによつて、昔を思い出しますし「初心に戻りまた頑張ろう」と触発されることも多くあります。
坂下… 実際にそのお仕事をしている人たちを見たり、運動選手の方と接する事は、私たちの子ども頃はあまりそういった機会もなかったと思いますが、今の子どもたちはとても良い機会を持つことができていると思います。
話題は変わりますが、私も管理栄養士としてとても関心のある分野なのですが「スポーツ

栄養」というのが一般の方もとても関心を持っていますね。
コーチ… 当然マラソンとそれ以外の種目によつて違つてはきますし、選手によつての個人差もあります。例えば、走り込んだときの血液の状態のチェックやトレーニングでの血液の状態やタンパクの状態とかを確認しますと個人差はすごくあります。
坂下… 女子選手には特有の体の調整で気をつけなければいけないこともありますね。
コーチ… そうですね。基本的には栄養士さんに、体調に合わせるバランスの良い食事を作つてもらっています。栄養士さんから出されたものをしっかり「バランスよく食べる」ということが



基本です。やはり最終的にはしっかり食べないと、栄養が入つてこないの、練習が続かなくなります。
坂下… そうですね。女子だからこそ、気を付ける点も多々あると思います。さて、これから運動会シーズンに入ります。当日が近づいてくるとどんな子供でも若干緊張してストレスが増してきます。運動会当日は練習で養つた実力を存分に発揮するときです。緊張するなと言つても難しいかもしれませんが、やはり普段通りに落ち着いて望んでほしいですね。私から小学生の皆さんにおすすめる食事内容をまとめてみました。





運動会3日前くらいになったら

当日しっかりと力をだせるようにエネルギーになるグリコーゲンの材料である糖質中心の食事がやはりおすすめです。油っこいおかずよりも焼き魚と煮物などの和食のおかずにし、「ご飯をいっぱい食べるように炊き込みご飯などもおすすめです。運動会当日は少なくとも2時間前までには朝食を済ませるようにこころがけたいものです。油物など消化に時間のかかるものは避けて、消化吸収がよく、普段食べなれている食事がよいですね。おにぎりやサンドイッチ、バナナ、フレッシュジュースなどがエネルギー源になり、軽くて胃に負担がかからないです。卵もゆで卵は消化に3時間、半熟卵は1時間半と違いがあることも覚えておきたいです。

運動会当日は「ごぼうやさつまいもなど繊維の多いものも避けた方がよいです。そして、運動会が終わって1日頑張った子供たちの体は元氣そうに見えてもかなりの疲労感です。終わった後の夕食は好きなものを自由に食べさせてあげてよいですが、消耗した糖質、ビタミン、ミネラルをしっかり補ってあげることが大切です。疲れているときは内臓、特に胃腸も疲れていますから胃腸にやさしい、茶わん蒸し、ポトフ、ドリア、シチューなどを家族みんなで楽しく食卓を囲むことが疲れを癒すのに効果的です。また食後にはビタミンCの多いいちご、キウイ、オレンジなどをデザートにいただくと疲労回復を早めますね。

料理研究家
坂下 美樹

コーチ…運動会に向け目標をしっかりと持って、そのために内容を考えた食事を食べるんだという意識が付いてくると違ってくるし、結果にもつながって来ると思います。

坂下…ありがとうございます。最後に小学生の皆さんに「速く走ることのできるアドバイス」等がありますでしょうか？

コーチ…はい、私たちが陸上教室の時に教えるのは、子どもたちは、緊張して身体に力が入ります、ですから「リラックスし、しっかりと腕を振る」という事が

基本です。よく見ていると子どもたちは競つてから相手を見ながら横を向いて走ります。よく言うのは「真直ぐ前を見て走った方が力出る」という事です。

坂下…具体的なお話があると分かりやすいですね。

コーチ…ゴールを目標として、自分のコースに集中してしっかりと走りぬく事だと思えます。

坂下…周りばかり気にしないということですね。そういえば私も小学生のころ左右を気にしながら走っていたように思い



ます。

コーチ…それと、これがなかなか難しいのですが「リラックスした方が力が出やすい」という事です。緊張してあちこちに力が入ると、なかなか足に力が伝わらなかつたりします。「リラックスして腕を振って走る」ということが早く走ることのポイントになります。

坂下…「早く走るポイント」ありがとうございます。あとコーチから小学生の皆さんに伝えたいようなことがあれば。

コーチ…これがきつかけで、走るようになってくれると嬉しいです。何より小学生の皆さんは、これからのいろいろな可能性があるがあるので、陸上に限らず他の



スポーツや色々な事に夢をもつて進んでいただきたいです。

坂下…運動会に向けてバランスの良い食事を摂って身体をしっかり作りリラックスして当日のぞんではいいますね。長渡コーチありがとうございます。

親子で簡単手作りスイーツ



いちごと乳製品で
ビタミンCとカルシウムたっぷり!

パannaコッタ～苺ソース

- 〈材料／4個分〉
- パannaコッタ 500cc
 - 水 50cc
 - 粉ゼラチン 5g
 - 牛乳 100cc
 - 生クリーム 100cc
 - グラニュー糖 30g
 - プレーンヨーグルト 150g
 - レモン汁 大さじ1
 - 苺ソース
 - 苺 80g
 - グラニュー糖 大さじ1
 - レモン汁 小さじ1
 - ミント 適量

〈作り方〉

パannaコッタを作る。ゼラチンを水50ccでしとらせておく。鍋に牛乳、グラニュー糖を入れて温めて、グラニュー糖が溶けたらゼラチン液を加えて溶かし、半立ての生クリーム、プレーンヨーグルト、レモン汁を加えて型に流して冷やし固める。

皿にパannaコッタをのせて、上に苺ソース、ミントを飾る。

☆苺ソースの作り方
角切りした苺にグラニュー糖を混ぜてしばらく置いておき、水分がでてきたらレモン汁を加える。



藤女子大学 花川キャンパスに おける 食育活動について

藤女子大学花川キャンパスには、「人間生活」について様々な場面でQOL(生活の質)の向上の追求を基本姿勢とする人間生活学部(人間生活学科・食物栄養学科・保育学科)があります。「人間生活学科」では、自分の生活を構築し他者の生活や地域を支援する有能な人材を、「食物栄養学科」では、食と健康の領域で優れた人材を、「保育学科」では、人間の成長の基礎である幼児期の領域で優れた人材を、それぞれ養成することを教育の目的としています。

そこで、各学科からの違った視点での食育の取組について、科学的根拠を持ちながら、地産地消など食の循環や環境およびライフステージに応じた実践活動をお伝えいたします。今回は、『第3次食育推進基本計画』の「多様な暮らしに対応した食育の推進」として人間生活学部で開催されました公開講座「困難を抱える子どもへの学習・食支度」(2015年10月31日)から食物栄養学科隈元ゼミの活動の様子をご紹介します。

〈前号より続く〉

栄養や調理だけではない、 藤女子大の実践する食育!

藤女子大学 人間生活学部
食物栄養学科 隈元ゼミ

②



食事が出来るまでと、食育については「1. 献立作成」「2. 食材管理」「3. 食育活動」「4. 食育だより」の内容で活動しています。「献立作成」については子どもたちの嗜好に合わせるのではなく「汁三菜を基本とします。月3回の活動で2回は肉料理、1回は魚料理と心がけています。また、季節や旬も考え2時間調理が可能な内容としています。それと味付けでは酢が濃いと子どもたちには食べにくいので、そういった味の調整やアレルギーを持っているお子さんにも十分注意しながら調理や献立を作っています。

「食材管理」においては近所のスーパー等で準備するのが基本です。子どもたちからは集金せず、ボランティアメンバーの協力やカタコムからの助成金を食材費に充てています。そういった協力を元に管理しています。最近では私たちの活動を知らず、家庭でも子どもたちが、何を食べたかが分かるようにと始めました。

食育通信「なごみの食卓」読者アンケート

- Q1. 朝食にはご飯とパンどちらが多いですか?
①ご飯 ②パン ③その他 ④食べない
- Q2. 朝食を家族そろって食べる回数は週に何回くらいですか?
①ほぼ毎日 ②~3日 ③ほとんどない ④その他
- Q3. ご家庭で作るお味噌汁について。だしはどのように作りますか?
①昆布、カツオ、煮干しなどで自分でとる。 ②市販の顆粒だし ③市販の液体のだし ④その他 ⑤お味噌汁はあまり作らない
- Q4. お子さんと一緒にお料理をすることはありますか?
①よくある。 ②たまにある。 ③ほとんどない。 ④その他(具体的に)
- Q5. ご家庭でよく作られるメニューは?
①カレーライス ②シチュー、グラタン ③煮物などの和食 ④その他(具体的に)
- Q6. 知りたいお料理のレシピは何ですか?
①野菜料理 ②お肉料理 ③魚料理 ④お菓子、パン ⑤ご飯料理 ⑥その他(具体的に)
- Q7. 今回の号で興味のあった記事は何ですか?
①サンドイッチレシピ ②早く走るコツ ③藤女子大のゼミ ④スイーツレシピ ⑤特にない(今後特集してほしい内容があればご記入ください)

食育通信「なごみの食卓」読者アンケートに、ご回答いただいた方へ抽選で20名様へプレゼント。

鍋物や煮物はもちろん、浅漬け、お茶漬け、炒め物の味付けなどにも使える万能調味料です。カレーの隠し味にもオススメ!

■ね昆布だしカツオ入りK-9(300ml)
提供/アイビック食品株式会社



■プレゼント応募方法
アンケート内容にご回答いただき、[①名前、②年齢、③郵便番号、④住所、⑤電話番号]を明記の上、ハガキ・FAXのいずれかでご応募下さい。※発表は発送をもって代えさせていただきます。

■締切/平成29年6月20日(火)当日消印有効
■宛先/〒060-0053札幌市中央区南3条東1丁目4番1005号
(有)アズーリ内 食育通信「なごみの食卓」アンケート係

FAX/011-219-5858

※お預かりした個人情報については、当該目的のみに使用し、第三者へ無断提供する事はありません。
※当選した賞品はメーカーより直接発送いたします。