

## 地産地消と食育通信

卵の風味をたっぷり味わえる、ふるふる食感のカステラです。使う材料はとってもシンプル！親子で作ってみませんか？



### 台湾カステラ



レシピ作成/坂下美樹

#### 〈材料/15cm角型1台分〉

サラダ油 ……45g  
薄力粉 ……25g  
強力粉 ……40g  
牛乳 ……50g  
卵 ……4個  
グラニュー糖 ……70g  
塩 ……少々

#### 〈作り方〉

①ボウルにサラダ油を入れて湯煎で80℃まで温める。  
②薄力粉、強力粉を合わせて振って、①に一度に加えて混ぜる。  
③40℃に温めた牛乳を加えて、卵黄を3回に分けて加えて混ぜる。  
④別のボウルに卵白を入れて、塩少々を加えて泡立て、少し立ったところでグラニュー糖を3回に分けて加えてメレンゲを作る。

⑤④を3回に分けて③に加えて混ぜる。  
⑥艶が出るまでよく混ぜたら紙をしいた型に流し入れて型を台に10cmの高さから2~3回落として空気を抜いて、表面を平らにして天板に新聞紙をおいて、その上にバットをおき、バットの上に型をおいて、天板に50℃の湯を張って180℃で10分、150℃のオーブンで45~50分焼く。  
⑦焼き上がったらすぐに型から外して紙をはがす

親子で学ぶ日本型食生活！育ち盛りの食育

## 北海道米元気づくり講座



ごはんを美味しく食べられる簡単でアイデアいっぱいのおかずを親子で調理！  
試食するメニューはビュッフェ形式でお好きなものを選べます！  
保護者向けにはお子さまの健康づくり講座、お子さま向けにはお料理の基本レッスンやごはんクイズなど、それぞれの講座も充実。  
親子で育ち盛りの食育をマスターする、美味しくするためのイベントです。

参加者には北海道米をプレゼント！

親子に修了証を進呈！

**日時** 2020年3月1日(日) | ①10:00~12:50<予定>(9:30受付開始) ②15:00~17:50<予定>(14:30受付開始)

**会場** 札幌エルプラザ(4F 料理実習室・研修室) 募集人員 各回15組30名様  
(札幌市北区北8条西3丁目) 小学校4~6年生のお子さま1名+保護者1名

**講師** ◆坂下 美樹 管理栄養士・調理師・製菓衛生師・フードコーディネーター ◆飯田久美子 管理栄養士 **参加費** 無 料 ※応募多数の場合は抽選となります。

〈メニュー〉 **主 菜** 肉・魚メニューから1品 **副 菜** 切って炒めるだけの簡単メニュー3品  
(予定) **汁 物** お出汁の効いたお味噌汁

**応募方法** 〒住所、親子それぞれの氏名(ふりがな)、年齢(学年)、性別、電話番号、メールアドレス、参加希望の回を明記の上、メール・FAX・はがきのいずれかで、下記までお申し込みください。

**応募先** 「北海道米元気づくり講座」事務局(担当:事業部 亀谷)  
**メール** kome@prc.ne.jp **FAX** 011-261-6428  
**はがき** 〒060-0001 札幌市中央区北1条西8丁目2-8 (株)ピーアールセンター内  
※ご応募いただいた個人情報は、本イベントの運営管理にのみ使用させていただきます。

**申込締切** 2020年2月16日(日)必着 ※当選者にはのみ後日ご連絡します。

主催：北海道米販売拡大委員会

キッズ 「表現を通じて好奇心という学習意欲の芽を育む」

## プログラミング教室

寺子屋×ぷろぐれす

【予約制】春のドキドキワクワク体験イベント

対象:小学生 初心者向け

自己肯定感をアップ! スプーン曲げに挑戦!  
Scratchプログラミングの基礎

2020年3月

1(日) 8(日) 15(日) 29(日)

●時 間: 13:30~15:30 (各日程ともに定員3名)  
●会 場: 「寺子屋×ぷろぐれす」札幌資生館教室  
札幌市中央区南6条西8丁目4-11 2階  
●参加料: お子様1名 1,000円(税込)

### Information

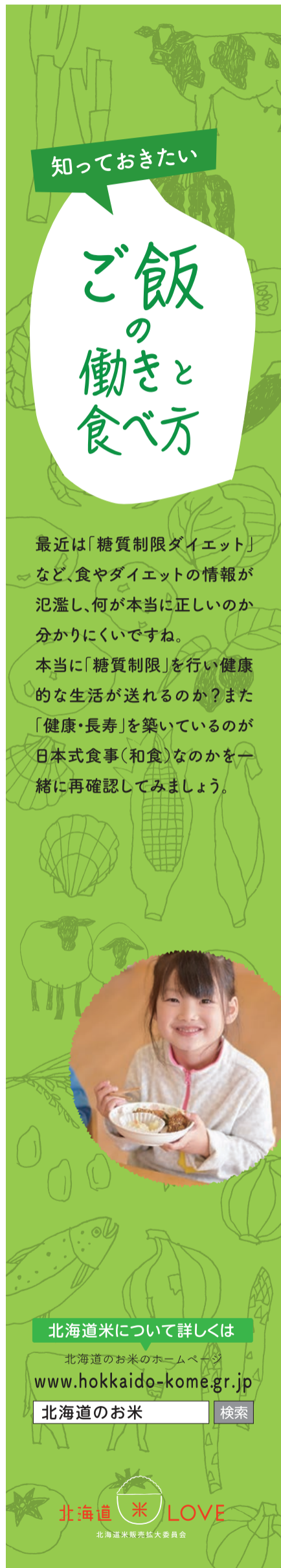
・新規入会受付中! Lightプラン月4回5,000円(税別) ※4月より6,000円(税別)  
「無料授業体験(45分)」随時受付中です。お気軽にお問い合わせ下さい。

・4月開校予定の姉妹校(白石区)2月中旬頃より体験受付・入会予約受付開始。  
寺子屋最新情報や先行入会予約情報は、右記LINE OAで友だち追加、または下記URLでご確認下さい。

【ご予約・お問合わせ】



TEL (011)206-1790(受付10:00~18:00)  
株式会社イノベイト プログラミング教室担当まで  
<https://www.innovate.co.jp/terakoya/>



知っておきたい

# ご飯の働きと食べ方

最近「糖質制限ダイエット」など、食やダイエットの情報が氾濫し、何が本当に正しいのかわかりにくいですね。本当に「糖質制限」を行い健康的な生活が送れるのか？また「健康・長寿」を築いているのが日本式食事(和食)なのかを一緒に再確認してみましょう。



北海道米について詳しくは

北海道のお米のホームページ

[www.hokkaido-kome.gr.jp](http://www.hokkaido-kome.gr.jp)

北海道のお米

検索

北海道米 LOVE

北海道米販売大委員会



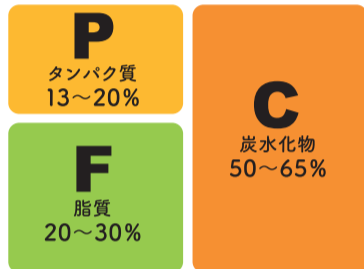
## 理想的な食事バランス

### 新しいPFCバランスと理想の食事バランス。

「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、生活習慣病の発症予防とその重症化予防を目的として、新たにエネルギー産生栄養素バランスの目標量の範囲が設定されました。1960年代ごろまで一般的に日本人の食事は、理想的なエネルギー産生栄養素バランスと比べると、穀物や芋などの炭水化物が多く、脂質が少ないバランスでした。その後は食生活の欧米化にともなって脂質を食べる量が年々増えてきています。

国民健康栄養調査によると最近の日本人全体の平均脂質摂取状況は約25%であり、エネルギー産生栄養素バランスはほぼ望ましい状況と考えられ、「日本が世界一の長寿国」になれたことや「お米を主食とした和食」の食事と深く関係するとされています。

■エネルギー産生栄養素バランス



## 朝ごはんの重要性

### 朝ごはんは重要な？

忙しい毎日の朝。朝食を食べるぐらいなら、身だしなみに気を遣ったり、あと5分寝たい。ダイエット中だから抜いちゃおう。そんな気持ち、よく分かります。でも、実は朝ごはんは胃袋を満たすためだけじゃありません。もっと大切な役割があるのです。

朝ごはんの役割は、私たちの脳と体のエネルギーとなる炭水化物とたんぱく質を補給する役割となります。朝一番の脳はエネルギーの欠乏状態です、そこへお米粒のご飯は、ゆっくりと消化吸収され、血糖値もゆるやかに上昇します。そういった朝起きた脳や体に、優しくエネルギーを補給することができるのが「お米の朝食」と言えると思います。



## 日本食の素晴らしさ+お味噌汁は鬼に金棒！

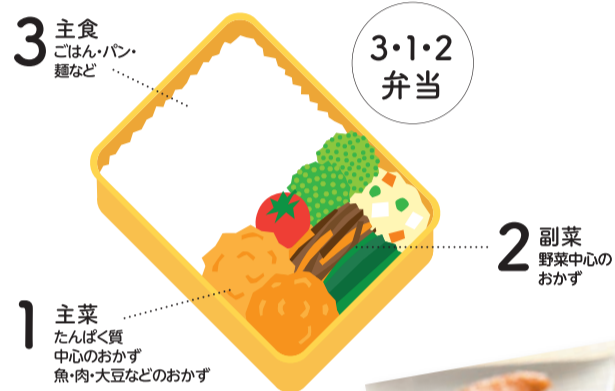
### 朝食おすすめの組み合わせと日本型食事(和食)の再認識。

「朝食はパン」の方も多いかと思います。いつも同じご飯では飽きちゃいますよね。季節に合わせて、たまにはパン食も良いかと思えます。洋風の朝食(パンとおかず)は総カロリーと脂質を多く摂りがちになりますので、ちょっと注意が必要ですね。和食の朝食の方が見た目ボリュームが多く感じますが、脂質はそれほど多くなく炭水化物とたんぱく質をしっかり摂れます。そんな朝食は体に優しくお腹を整えてくれ、一日の元気の源になってくれる重要な食事なのです。

実は「ごはんとお味噌汁」はベストな組み合わせなのです！お米はたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維と多くの栄養素を備えた食材ですが、たんぱく質を構成するのにいくつかのアミノ酸は不足しています。それを補えるのが「大豆食品」です。「ご飯とお味噌汁」の組み合わせは「肉や魚」に匹敵する良質なたんぱく質と言えます。

### お米は食生活の栄養バランスを取ってくれる。

和食がユネスコ無形文化遺産に登録されているのをご存知の方も多いと思います。その登録理由に和食の特徴の一つとして、「健康的な食生活を支える栄養バランス」というものが挙げられました。和食の一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。さらに、うま味を上手に使うことにより、世界でも類をみない動物性油脂の少ない食生活を送っていると言われています。和食の主食である「ご飯」を柱にエネルギー産生栄養素バランスに沿った食生活を送ることで、代謝が起りやすく、身体の老化を遅らせ、生活習慣病にかかりにくくなる！と、お米は食生活の栄養バランスを取ってくれます。



### 朝食ご飯がおすすめな理由！

- 1 朝食を抜いて学校や職場に行くと、なんとなくイライラしたり、集中力が出なくて、勉強や仕事がかたらないことはありませんか？これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。
- 2 脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。つまり、空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー不足状態。朝にしっかりごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。
- 3 不足したエネルギーを補うには？ おすすめは、ずばり！お米を食べる「ごはん食」です！ごはんは粒食なので、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上げて、長時間維持します。つまり、脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源なのです。さあ、気持ちよくシャキッと1日を始めるために、朝からしっかりごはんを食べましょう！

### お味噌汁ってすごい！

ご飯とお味噌汁は最強コンビ。お米には体作りにかかせない必須アミノ酸のウリジンやスレオニンが少なく、大豆はそれらを豊富に含んでいます。逆に大豆に不足しているメチオニンがお米には多いので両者を合わせるとアミノ酸バランスがよくなり、栄養価が高まります。

1日のうちで摂取しなければならぬ品目で摂りにくい緑黄色野菜や豆類(豆腐、油揚げ、高野豆腐など)もみそ汁にしたら無理なく食べられます。

具材の組み合わせのコツ	浮くもの × 沈むもの	動物性のも × 植物性のも	白いもの × 青いもの
-------------	-------------	---------------	-------------

お味噌汁の塩分、まだ気になりますか？みそ汁1杯の塩分は1.2~1.4gと、そんなに高くありません。みそ汁の塩分は血圧に影響せず、むしろ1日1杯のみそ汁が血管年齢を若返らせてくれます。