

## 食

## 「食」の大切さ、考えよう!

## 第10回「食育講座」

## 年代別食事のポイントとアドバイス

食習慣の完成期としての  
食事……学童期(前編)

一般的に小学校に通う6歳から11歳の子供を学童といいますが、学童期は食生活の基礎が完成する時期なので、正しい食習慣を身に付けるようにして下さい。歯も乳歯から永久歯に生え変わり、骨も太さ、硬さを増してきます。そして、筋肉も発達するのこの時期です。

## 食事は子供が大きくなるための栄養補給

成長期の食事は、子供の成長の時期によってそれぞれ違った意味を持っていきます。食事は子供が大きくなるための栄養補給として、重要な意味を持っています。これからは食品や外食産業がますます発展、普及するでしょう。発育期の子供にとって加工食品や外食の内容についても十分な知識を持つようにして、子供の食事に加工食品や外食を利用する時は、それぞれの長所と短所をよく考えて、上手に利用するように心掛けましょう。

## 食べ物に関する基礎知識を学ぶ時期

学童期は、食生活の基礎ができる時期ですが、父親はもとより、母親もこの時期になると、職業を持つたりして外出する機会が多くなり、核家族化による家庭での食育機能が低下しています。その一方で、家族間の生活時間のズレなどから、家族揃っての食事の機会が少ななったり、外食や調理食品を利用する機会も増えていきます。

## 食生活体験の場を提供しよう

子供たちを取り巻く食環境は大きく変化しています。豊かで便利であればこそ、食べ物の適切な摂取量や種類を母親だけでなく、子供自身も一緒に学んでほしいものです。そのために食生活体験の場を提供することが大切です。家族揃ってその日の出来事が話し合えるような楽しい食事を、子供のために用意して下さい。これを機会にレジャーを兼ねた家庭菜園や食育づくり、買物などいろいろな食体験をさせてみてはいかがでしょうか。学校でも総合的学習の時間や家庭科、給食の時間など食にかかわる問題も取り上げています。家庭でも、食についていろいろな子供と一緒に学ぶ機会をぜひ作ってみて下さい。



## 料理得々コーナー

旬の食材シリーズ⑦

## ◆白菜(ハクサイ)

原産は中国の華北から東北部。漬菜(つけな)とカブを交配して作られたもので、西暦800年頃から栽培され、日本へは明治初期に伝わりました。ビタミンCやカルシウムが多く、緑色や黄色の部分には、カロテンが含まれています。



## ◆午 笋(ゴボウ)

ヨーロッパからアジアの熱帯地域が原産で、日本には平安時代の初期に伝わりました。中国では漢方薬として用いられています。食物繊維が多く含まれていて、白米や肉などの20~30倍もの水分を吸収し、腸内の悪玉菌の育成を助け、便通を良くする働きがあるといわれています。



## ◆牡 蠣(カキ)

旬は秋から冬。この時期に栄養を蓄えるので身が太り、うまみ成分のグリコーゲンが増加します。日本では天然牡蠣もありますが、養殖が盛んになったのは、江戸時代から。世界中の海に生息し、欧米人が生食する唯一の水産物です。栄養バランスに優れ、鉄分やビタミンが豊富なことから「海のミルク」とも呼ばれています。



## ◆鮫 鱈(アンコウ)

太平洋とインド洋の温帯域に分布し、水深200m以上の海面に生息します。日本では北海道以南の各地で獲れます。育びれを除いたすべてを無駄なく食べることができ、特に肝は「海のフォアグラ」と絶賛されるほど美味です。



## ◆蜜 柑(ミカン)

一般的に「うんしゅうみかん」を指します。原産地は中国の温州(うんしゅう)で、日本には500年前に渡来しました。最近では樹上完熟のものが年末に出回り、特に甘みが強く、風味も良いため人気があります。長期保存の場合は段ボールの箱に入れ、涼しい所に置きましょう。



## 11月30日に松本シェフの料理教室

ハローグリーンEVERY九品寺店2階・レストランシャルドネで毎月1回行われている「松本シェフの料理教室」。毎回



シェフが作るフレンチのアレンジ料理をみなさんと試食します。

## ハローグリーンEVERY

家庭でも簡単に作ることができる、とっておきのレシピを楽しく美味しく覚えることができますよ。

日時は11月30日(木)午後2時から同4時まで、参加費は1千円です。プロの技を直接見るチャンス。ぜひお気軽にご参加下さい。

申し込み・問い合わせ  
レストラン・シャルドネ  
☎211-6771

## 俳優の永島敏行さんを迎え、「食と農をつなぐ県民フォーラム」

## 元人気くまもと農業運動推進本部

熊本県やJAグループで組織する元人気くまもと農業運動推進本部(本部長・潮谷義子知事)は11月25日、上益城郡益城町のグランメッセ熊本に俳優の永島敏行さんを迎え、「食と農をつなぐ県民フォーラム」を開催します。



ライフワークで、熊本でも米作りや生産者と消費者の交流活動に取り組んでいる永島さんは、「テーマパークより楽しいぞ!日本の農村」と題し講演します。参加は無料ですが定員450人で申込多数の場合は抽選になります。11月10日が申込締切です。

詳しくは熊本県農林水産政策課「食農フォーラム担当」まで。  
☎333-2364

## Enjoy Cooking



## パンチャウ

お客様のおもてなしに最適



4人分

フランスパン……………1本  
ニンニク……………1/4粒  
オリーブオイル……………40cc  
トマト……………1/2個

①フランスパンは斜めにカットします。トマトは角切り(1cm)にパツルはみじん切りにしておきます。ニンニクはみじん切りにし、オリーブオイルに混ぜておきます。  
②①のフランスパンに②のガーリックオイルをぬって焼きます。  
③ボールに①のトマトとパツル、カッターチーズ、オリーブオイルを入れ、塩コショウで味を整えながら混ぜます。  
④②の③をのせたらできあがり。

## イタリアンハンバーグ

ソースが決め手



4人分

合いびき肉……………1kg  
タマネギ……………大1個  
パン粉……………50g  
牛乳……………100cc

①肉のひき肉とタマネギはすりつぶし、パン粉は砕き、牛乳は混ぜる。②タマネギはすりつぶし、タマネギ汁は絞る。③タマネギ汁を①に加える。④タマネギ汁を加えて、①のタマネギ汁を加える。⑤タマネギ汁を加えて、①のタマネギ汁を加える。⑥タマネギ汁を加えて、①のタマネギ汁を加える。⑦タマネギ汁を加えて、①のタマネギ汁を加える。⑧タマネギ汁を加えて、①のタマネギ汁を加える。⑨タマネギ汁を加えて、①のタマネギ汁を加える。⑩タマネギ汁を加えて、①のタマネギ汁を加える。

## 秋のキノコパスタ

いろいろなキノコを使ってみて



4人分

パスタ……………4人分  
お好みのキノコ……………各1パック  
オリーブオイル……………適量  
ニンニク……………1/2粒

①大きな鍋にお湯を沸かし、塩を加えてパスタをゆでます。ニンニクはみじん切りにし、トマトは角切りにしておきます。キノコは石臼を挽き、塩を加えておきます。  
②フライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニクを炒め、キノコを軽く炒めます。  
③②の火を止め、①のトマトとパツルを加え、塩コショウで味を整えながら、軽く混ぜます。  
④③の①のパスタと茹で汁を加えて煮えたら、できあがり。