



食を通じて育てよう!「健やかな体」と「豊かな心」

健やか
生活応援
マガジン

食

育

の

ス

ス

メ

2013
春号
(通巻第10号)

広島市PTA協議会

後援：広島市食育推進会議
広島市教育委員会



親子で楽しむ料理教室 20ページ



親子でつくろう
春のかんたんレシピ 26ページ



食育トーク 3ページ



しょうゆの美味しいお話 24ページ



食育レポート 4~7ページ



食育レポート

「ありがとう!学校給食」～給食ができるまで～

広島市食育推進会議事務局からのお知らせ

「輪食」について

フードアナリスト
平山 友美の

実践型食育

のススメ



ごはん、一人で炊けるかな？

新学期がスタートしました。朝ごはんをしっかり食べて、学校生活のリズムを整えたいですね。

ところが、朝は子供がなかなか起きない、やっと起きてきても朝食を食べない、そんな悩みを抱えているおうちの方はいらっしゃるいませんか？

私にも小学生の子供がいます。1年生のはじめ、寝起きは悪いし、「早く！急いで！」と急かして、ようやく朝ごはんを食べ終わるような毎日でした。

そこで、ごはんのみそ汁は、子供の担当、主菜と副菜は私の担当と朝の支度を分担することにしました。子供も楽しいところだけ手伝うわけにはいきません。おうちの方も、はじめは根気よく教えてあげてください。

まず、米は前日にといでおきます。無洗米を利用しているご家庭も、米をとぐことを伝えましょう。とぎ終わったら、水を計量して米を浸します。これから気温が高くなるので、一晚冷蔵庫に入れておくとよいでしょう。

炊くときは、炊飯器でなく鍋を使っています。電化製品の使い方ではなく、ご飯を炊くという料理を覚えて欲しいからです。ご飯を炊くには、厚手でしっかりと蓋ができる鍋が向いています。我が家では、昔ながらの日本の台所道具である、南部鉄器のご飯釜を使っています。ガス火なら、沸騰してから約7分で炊き上がります。



計量する



お米をとぐ



釜に入れる



炊き上がり

ワンポイントアドバイス

昔の道具を見直そう！！

- ・鉄鍋でご飯を炊くのは難しそう…そう思っている方多くないですか？侮ることなかれ、鉄鍋でご飯を炊くとふっくらとした炊き上がりで、時間も短縮できてとってもエコ。また、体に自然な鉄分が摂取できます。丈夫で長持ちなので、親子2代、3代とおいしいご飯を受け継いでいけます。



みそ汁を作ってみよう？

炊いている間にみそ汁作り。だしも前日から浸け置いたいりこでとります。この日の具は、じゃがいもと玉ねぎ、豆腐とワカメです。さて、この中で一番最初に準備をしないといけないものはどれでしょう？・・・答えは、じゃがいも。皮をむいて、朝は短時間で火を通したいので、小さめに切ります。そのうち、具材によって、どの順番で鍋に入れるかを子供自身が考えるようになればいいなと願っています。

ごはん釜とみそ汁の火加減を調節。これも子供が自分で状態を確認しながら行います。具材が柔らかくなったかどうか、根菜類は竹串をさして確かめます。最後に、味噌を溶きいれてできあがり。味噌はあえて計量させないで、舌で確かめます。



だしを取る



具材を切る



味噌を入れる

ワンポイントアドバイス

味噌の味は、将来の「母の味」

・味噌は日本の伝統調味料の一つで、発酵食品です。毎日食べても飽きないので、将来の「我が家の味」になります。できるだけ地元の味噌を使い、次世代に郷土の味を伝えましょう。



器によっても、食卓に並べるのも分担作業。ご飯とみそ汁はどっちが左？・・・答えは、ご飯が左側。箸の位置は？準備ができたなら、そろって「いただきます！」。

おいしくできなかった日があっても必ず「おいしいよ！」と言います。

このほめ言葉が、継続のコツです。「おいしいね」と、食卓を共にする毎日が「絆」になるのです。



平山 友美(ひらやま ともみ)

(社)日本フードアナリスト協会評議委員

(株)平山友美フードトータルプランニング代表取締役

「食」を通じた地域と企業の絆づくりをコンセプトに食の生産から流通・消費までをトータルにプロデュース。食の情報の専門家＝フードアナリストの最上級資格をもち、「食」のあらゆる情報を収集・分析し、メディアを通じて分かりやすく発信している。主に広島県内外の官民一体型の町おこし事業、食のブランド化、ご当地メニューの開発、地域資源を使った商品開発や販路開拓支援事業など。「食育」をキーワードに、地域のヒトとのコミュニケーション誘発型の売場づくりを提案。食育セミナーの開催実績多数。

