

食考楽

楽しく、ときには考えながら、食を究めたい。
名刺付「がっこうまわしよく」

最近「食育」という言葉をよく耳にしませんか。平成17年7月に制定された「食育基本法」によると食育とは、「生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができ、人間を育てること」と位置付けられています。近年、私たちの食生活は、社会環境やライフスタイルの変化に伴い、好きなときに好きなものを食べられるなど豊かになった反面、家族と食卓を囲む機会が減少し、栄養の偏りや欠食などの食生活の乱れによる肥満や生活習慣病の増加

「食育」とは？

など、様々な問題も生じています。2月に実施したあるアンケートでは、留萌管内の児童生徒（抽出）の2割程度が朝食を食べない日があると回答し、食事を一人で食べると答えた「孤食」の割合は1割でした。全道平均よりは少ないようですが、今後の増加が懸念されています。今日は、給食センター管理栄養士の塩泡さんが紹介してくれた親子一緒に作るレシピと朝ごはんにまつわる食講座のほか、子育て実践中のよちよちサークルの紹介や料理講習会など、耳寄りな情報をお届けいたします。ご家庭でも今、改めて食の大切さを見つめ直してみませんか。

今月の 親子クッキングレシピ

留萌市の野菜収穫量一番のかぼちゃを使った一品。かぼちゃはカロテンやビタミンCがいっぱい！



1人分 277 キロカロリー / 塩分 0.3 グラム

かぼちゃのニョッキ 材料(4人分)

かぼちゃ 1/4 個、卵黄 1 個、小麦粉 70 g、塩 1 g
こしょう 少々

【クリームソース：生クリーム 100 cc、牛乳 100 cc
コンソメ 少々、塩 少々、こしょう 少々、パセリ 少々】

作り方

かぼちゃは、種とわた、皮を取り、適当な大きさに切り皿に並べラップをかけ、レンジで柔らかくなるまで加熱する。(蒸してもOK)

のかぼちゃを裏ごしして冷ます。

ボウルにかぼちゃ、卵黄、塩、こしょう、小麦粉を入れて良く練る。(固さをみながら小麦粉を加減し、耳たぶより少し柔らかめにする。)

4等分にし、打ち粉をしたまな板に棒状に細長く伸ばす。1cmにカットしフォークの背でくぼみをつける。(形はそのままでも、色々な形を作ってもOK)

鍋に生クリームと牛乳を入れ温め、温まったらのニョッキを加え、ニョッキが浮いてきたらコンソメ、塩こしょうで味を調える。器に盛りパセリのみじん切りをかけて出来上がり。

なるほど！食講座

『早寝早起き朝ごはん』 子どもたちが健やかに成長してゆくには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。最近の子どもたちは、基本的な生活習慣が大きく乱れているといわれます。学習意欲や体力、気力の低下などが指摘され、調査によると毎日朝食を食べる子どもはテストの得点が高い、お手伝いする子どもは道徳観や正義感が身に付いている傾向にあることが明らかになっています。



♡まずは朝食から♡朝食は脳や体の目覚ましの役割と体のリズムを整える役割があり、3食の食事の中でも一番重要な食事です。一脳の目覚ましー朝食をとることによりエネルギー源(ブドウ糖)が脳に供給されて、集中力が高まり能力がフルに発揮できます。一体の目覚ましー寝ている間、体温は下がっています。朝食をとると体温が上がり、体が起きてきます。身体のリズムを整える肝臓が動き、排便を促し、体内時計を正常に戻してくれます。【学校給食センター管理栄養士 塩泡良子】

キラリ シるもいびと よちよちサークル 角谷真弓さん こどももママも一緒に楽しく

『いつも笑顔で』育児をさらに楽しいものにしようと、親子同士の交流を深めている「よちよちサークル」の角谷真弓さんに、お話をうかがいました。



昨年のクリスマス会

よちよちサークルについて教えてください。よちよちサークルは、留萌市と近郊の0歳から幼稚園入園前の子どもと母親のサークルで、週1回の交流の日と、月に1〜2回、会員の希望に応じて、ピクニックや海辺遊びなどの行事を行っています。

サークルでは、留萌に引越してこられた方にも気軽に参加してもらえるように、チラシや会報、ホームページで活動内容などを紹介しています。現在約30組の親子が、子育ての情報交換など親子同士のコミュニケーションを大切に楽しく活動しています。

よちよちサークルを始めたいきっかけは？
初めて留萌に住み、親類や知人友人もいない中、子どもと一緒に参加できるお母さんたちの出合いの場があればと、先輩ママさんが作ったサークルで、今年15年目を迎えます。現在は、女性保護司会の皆さんにボランティアとして協力していただきながら、運営しています。

サークルに参加してよかったことは？
子どもも同じ年頃のお友達と遊ぶことができ、お母さんたちも育児のことだけでなく、何でも話することができるのでストレス発散になっています。野菜狩りの体験では、親として食の大切さを改めて考えることができ、これからも食育について学んでいきたいと考えています。また、行事を通じていろいろな方と出会えたのも、サークルに参加したおかげと思っています。

今後の活動について
今回はじめて『親子の癒しのセミナー in 留萌』を開催します。講師は心理セラピスト西谷真美先生(札幌在住)です。一日目は講演で、二日目は今話題のベビー&キッズマッサージと抱っこセラピーの実技を行います。一日だけの参加でも構いませんので、サークル以外の方もぜひ、ご参加ください。
♡セミナー入門、親と子の気持ちを通い合うコミュニケーション術を誰にでも分かりやすくやさしい言葉でお伝えします。ふれあうことの大切さを実感できる、心と体を癒す方法を一緒に学びませんか♡

日時 10月12日(木) 午前10時
10月13日(金) 午前9時30分
場所は1とぶる
参加費 各日一人2000円(18歳以下無料)
申し込み 海野 ☎42・7244(前日まで)
問合せ よちよちサークル
代表海野 ☎/FAX 42・7244
http://www.geocities.jp/fumoi_yochi2/

NPO法人留萌市文化会議主催 市民料理講習会 「なる・くつきんぐ」

留萌近郊の豊かな食材を使って家庭で手軽にできる調理法を学びませんか。
日時 10月14日(土) 午前10時
場所 留萌市中央公民館調理実習室
メニュー「鶏肉と旬の野菜の中華料理」
講師 大懸信司 氏
対象 留萌市民
参加費 1000円
持ち物 エプロン、筆記用具
定員 25名
申込期限 定員になり次第締め切ります。
託児所有事前連絡必要)

「二世交代調理教室」

留萌の海産物・農産物を食材に親子三代で調理法を学び、次の世代に食卓の囲む大切さを伝えませんか。
日時 10月29日(日)午前10時〜午後1時
場所 留萌市中央公民館調理実習室
メニュー「旬のじゃけを使ってあれこれ」
講師 近江美智子 氏
対象 市内小・中学生・親・祖父母
参加料 2000円
持ち物 エプロン、筆記用具
定員 5家族程度(一家族3名まで)
申込期限 10月1日(日)より受付(定員になり次第締め切ります。)
申込先 NPO法人留萌市文化会議
☎42・3333