



# 食育info

# あおもい



青森中央短期大学

あおもい食育サポーター事務局

発行日 平成25年1月



## 幼児期からの生活リズムが脳を作る？

幼児期からの健全な生活リズムが脳の前頭葉を育み、健全な性格を形成します。しかし、朝食を摂らず、深夜まで子どもの世話ができない家庭が増えているようです。寝起きの時間が不規則で生活リズムが乱れた幼児は、無表情だったり、急にパニックになったりと問題行動を起こしやすいようです。また、模写も下手なようです。

0から5歳の間は最も脳が発達する時期です。だいたい夜9時には就寝し朝6時には起床する早寝早起きの習慣が大切です。この時期に睡眠覚醒のリズムが作られないと、睡眠障害として多動傾向や言語障害、自閉的傾向になってしまいます。睡眠覚醒のリズムが形成されないと脳の特にセロトニン神経系の発達が妨げられます。ここが発達しないと情緒不安定や攻撃的傾向をもつ子どもになりやすくなります。

生後4か月までに昼夜の区別ができるようになります。この期間では前脳辺縁系が活性を増します。この発達が母子関係、環境順応、記憶機能、大脳左右機能分化に必要となります。夜更かして健全な母子関係や人格形成が障害される危険性が指摘されています。

心身の健康な発達のためにも乳幼児期の食行動と生活リズムに保護者が気をつけてあげてほしいものです。早寝早起き、そして三食を定期的に摂取する習慣を身につけることが大切です。



### レシピ紹介

今回ご紹介するのは寒い冬にぴったりな『せんべい汁』です。昨年、北九州市で開催されたB1グランプリで見事ゴールドグランプリを獲得し、全国的にも注目を集めていますよね。せんべい汁は南部地方の郷土料理になりますが、同じ青森に住んでいても地域が違えば食べたことがないとか、作ったことがないという方もいるのではないのでしょうか？郷土料理は家庭によって作り方が様々ですが、今回は三八地区のサポーターさんに伝統的なせんべい汁の作り方を教わりました。是非、皆さんも一度作ってみてくださいね。

#### 八戸せんべい汁



《材料 4人分》

- |            |            |               |            |           |
|------------|------------|---------------|------------|-----------|
| ・鶏もも肉 1枚   | ・まいたけ 100g | ・高野豆腐 1個      | ・昆布だし 1.1ℓ |           |
| ・豚バラ肉 200g | ・しめじ 50g   | ・ねぎ 1本        | A {        |           |
| ・人参 1/3本   | ・えのき 100g  | ・みつ葉 1/2束     |            | 酒 大さじ2    |
| ・ごぼう 1/3本  | ・糸コン 1袋    | ・おつゆせんべい 4~6枚 |            | しょうゆ 大さじ2 |
|            |            |               | 塩 少々       |           |

《作り方》

1. 鶏肉と豚肉は一口大に切る。人参はイチョウ切りにする。ごぼうは笹がきにして水にさらす。キノコ類は適当な大きさにする。高野豆腐、糸コン、みつ葉は食べやすい大きさに切る。ねぎは斜め切りにする。
2. 鍋にだし汁を沸かしてねぎとみつ葉以外の材料を入れ、火を通す。
3. 2にAの調味料を加え、味を調べ、好みの量のせんべいを割っている。せんべいがほどよい固さになったらねぎ、みつ葉を加えて仕上げる。

～レシピ提供～

三八地区食育サポーター  
東野 睦子 さん

むっちゃん  
Memo



※鶏肉だけでなく豚バラもいれるとコクがでてより美味しくなります  
※具材はお好みものを入れてかまいませんが、ごぼうと人参、ねぎは必ず入れてください。  
※せんべい汁のレパートリーは多種多様で、鶏肉の代わりにサバの水煮缶を使うこともあります。  
サバの水煮缶を使う場合はねぎをたっぷり入れた方が美味しいです。

## 活動の紹介

食育サポーター事務局の活動もお陰様で180件を超える申込を受けております。今回は8月以降に行った活動の中で特色のあるものをピックアップして紹介します。

### 活動① 栄養バランスについての寸劇

これまでも色々な教材を使って活動をしてきましたが、なんとこの度、寸劇にもチャレンジしました。

『3つそろってみんな元気』という、栄養バランスについて伝える内容になっています。

今回は背景にこだわり、立体感が出るように工夫しました。またペープサートや、見ている人が参加できるような場面を取り入れたりと子どもにも伝わりやすい工夫をしました。実はこの寸劇は八戸市学校給食実践発表会でおこなったので、主な参加者は学校関係者や給食関係等の方でした。関係者の前で演じるのは非常に緊張しましたが、サポーターさんの協力のもと、とても楽しく出来ました。



### 活動② 親子クッキング ソーセージ作り



良くこねるとなめらかな食感になります



保育園の親子クッキングで『手作りソーセージ作り』を行いました。

講師の方から『今回作るソーセージは世界で1つだけのソーセージだよ』という言葉をいただき、園児の皆さんとその保護者はワクワクしながらも、集中して作業に取り組んでいました。

普段は買って食べているものを、一から作ることで、どんな食材が使われているか知ることができ、良い経験だったと保護者の方からご意見いただきました。親子で作る世界で1つだけのソーセージは味も格別だったようです。



### 活動③ からだめいろを使った排便・消化の流れ

排便・消化をテーマにした活動依頼も多数あります。でも、どうしたらもっと分かりやすく伝えることができるのか、どんな教材をつかったらいいか、いつも頭を悩ませています。(すべての活動がそうですが・・・)



だんだん固まってきたよ～



そこで悩んだ末に思いついたのが この『からだめいろ』です。これは食べものがうんちとして外にでるまでを、どの器官でどのような働きをしているのか体験するものです。まず、うんちができるまでの仕組みを説明したあと、子どもたちに朝ごはんになってもらい、体の中を探検してもらいました。胃では食べ物がどろどろになる動作や、大腸では水と食物繊維と仲良くなってもらい、最後にバナナうんちとして何人かと塊になって外に出てもらいました。みんな楽しんで体験していました。



みんなピカピカバナうんちになりました

今回紹介した活動はほんの一部です。この他にも色々な活動を展開しています。(その他の活動はぜひブログをチェックくださいね)興味のある方は是非サポーター事務局までお問合せください。



## 食育サポーターの紹介



今回ご紹介するサポーターは西北地区の長谷川洋子さんです。これまで長谷川さんには『食材のいのち』というテーマでの講話やソーセージ作りなどの活動をお願いしました。自然農法で畜産を営まれているということでサポーター活動以外でも多方面で活躍しておられます。



### Q: 食育サポーターになったきっかけは？

飽食の時代といわれていますが、一番の基本である『きちんとご飯を食べる』という事がおろそかになっているような気がし、『命をもらう』ということや『食事の大切さ』を伝えたいと思ったからです。

### Q: サポーター活動を通してうれしかったことや残念に思ったことは？

子どもたちからの『自分で作ったものはおいしい』などの感想や『ありがとう』の感謝の気持ちを受けとったときはとてもうれしかったです。反対に、子どもたちに食の大切さを指導する立場の人が好き嫌いをして食事に箸をつけなかったのを見た時には非常に驚きました。

### Q: サポーター活動をするうえで心がけていることは？

堅苦しくならなように、毎日の基本や日常での生活を大切にすることを伝えるようにしています。

### Q: サポーター活動を継続していくために必要だと思う事は？

スキルアップのために『食育インストラクター』の資格を取得しましたが、中身の濃い活動にするためにも栄養学の知識を深めていくことが大切だと感じています。

### Q: 今後チャレンジしてみたい活動は？

収穫だけでなく、成長過程の観察やその作業も含めた野菜作りを行い、その食材を使って調理するなどの継続的な活動を行いたいと思っています。

とても朗らかで親しみやすい長谷川さんは『詰め込むのではなく愛情を持って、ちゃんと話を聞く』をモットーに日々活動しているそうです。インタビューや活動を通してその愛情深い人柄が伝わってきます。

そんな長谷川さんからのメッセージは『食べることは生きる源、活動をするためにも、意欲を持つためにも食ぶることが必要なので、1日3食きちんと食べてください』とのことでした。

今回、長谷川さんのところに伺った日は、ものすごく寒く、吹雪で前が見えないくらいの悪天候だったのですが、薪ストーブの前で焼き芋をごちそうになりながらのインタビューで身も心も温かくなりました。長谷川さんありがとうございます。今後も活動へのご協力よろしくお願ひいたします。

長谷川さんの活動風景



## 「あおもり食育サポーター」活動を体験してみよう

今回インタビューに協力していただいたのは、下北地区の新町保育所さんです。新町保育所さんでは昨年5月から毎月「あおもり食育サポーター」活動を活用していただいています。

### Q: 保育所では普段どのようにして食育を行っていますか？

パネルシアターなどを使ってお話しをしたり、野菜作り(トマト・枝豆・きゅうり等)を通して食べ物に関心をもたせる様にしています。他施設からの紹介で、昨年5月からはあおもり食育サポーター活動も活用するようになりました。

### Q: これまでの活動で印象に残っていることは？

フェルトdeお弁当を使ったお弁当作りです。自分でバランスを考えながらお弁当を作り、出来上がった時の子供たちの大感激している様子が印象に残っています。まだ本物のおかずは作ることはできませんが、栄養バランスについて学ぶいい機会になったのではと思います。

### Q: 園児の反応は？

最初のうちは反応があまりなかったのですが、恐るべし子どもたちのパワー！回数を重ねるにつれ、徐々に関心が高まっていき、次回の活動を楽しみに待つようになりました。

### Q: 今度取り組んでいきたいテーマは？

小さな子たち(2歳児など)にも箸を持たせ、正しい使い方を教えていきたいと思っています。食べた物で身体はできるということや食べることの大切さについて関心を持ってもらえるように、継続した取り組みを行っていきたいです。

こちらの問いかけにいつも元気いっぱいに答えてくれる新町保育所の子供たち。毎回伺うたびに元気をいただいています。

新町保育所のみなさん、ご協力いただきありがとうございます。今後もどうぞ宜しくお願い致します♪



新町保育所のみなさん





平成24年度

## あomorい食育サポーター地区別研修会開催のお知らせ

下記日程で研修会を行います。是非ご参加ください。

**\*東青地区：2月17日（日）13：30～15：00**

**場 所：県民福祉プラザ 4F 中研修室**

講話内容：「青森県における食育計画について」

講 師：青森県食の安全・安心推進課 主査 川辺 歩氏

**\*中南地区：3月3日（日）10：00～11：30**

**場 所：弘前市総合学習センター 4F 第2,3研修室**

講話内容：「地域の健康づくりについて」

講 師：弘前市健康福祉部健康推進課

管理栄養士 泉谷 勢津子氏

**\*三八地区：3月3日（日）10：00～11：30**

**場 所：八戸市総合卸センター 大会議室**

講話内容：「いま、青果市場では～食品の流通・地産地消について」

講 師：有限会社マルト有馬 代表取締役社長 有馬 克美氏

**\*西北地区：2月24日（日）14：00～15：30**

**場 所：五所川原市民情報学習センター 2F 視聴覚室**

講話内容：「青森県の健康計画と地域の健康づくりについて」

講 師：青森県西北地域県民局地域健康福祉部保健総室

健康増進課長 三浦 たみ子氏

**\*上北地区：2月17日（日）10：00～11：30**

**場 所：三沢市国際交流教育センター 第1研修室**

講話内容：「上北地域の農林水産業について」

講 師：青森県上北地域県民局地域農林水産部

主幹 下田 有紀氏

**\*下北地区：2月24日（日）14：00～15：30**

**場 所：下北文化会館 第1集会室**

講話内容：「『食育』について考えよう」

講 師：むつ市立大平小学校 栄養教諭 飛内 美津子氏

※お問合せ・お申込みはサポーター事務局までお願いします。

しよく Vol.3



## 美味しくて元気！青森の冬野菜



一年で最も寒さが厳しい時期ですね。今回は、この寒さで美味しくなる野菜についての話題です。

「冬の野菜は甘い」とはよく言われますが、野菜は寒さにさらされると、成長を止めて体内に糖分やビタミンなどを蓄えて寒さから身を守ろうとします。だから、冬に収穫される野菜は甘くて栄養も多くなるのです。

さらに、青森県内には、冬の寒さを利用して栽培された、美味しくて栄養豊富な野菜がたくさんあるのをご存知でしょうか。例えば、「寒締め」栽培したホウレンソウやコマツナ、冷たい水で栽培されるセリ、雪の積もる畑の中でじっくり熟成させたニンジンなど……。正直なところ、寒さは辛い事も多いのですが、この寒さのおかげで美味しい野菜が食べられるのですから、厳しい気候にも感謝しないとイケませんね。

そして、今が旬の根菜類やネギなど冬に美味しい野菜には、私たちの冬の生活に必要な成分も多く含まれているのです。例えば、血行を促進して体を温めてくれたり、体内の粘膜強化や抗酸化作用でウイルスや細菌に対する抵抗力を高めてくれたりすることが期待できます。

パワーあふれる青森県の冬野菜をたくさん食べて、この寒い冬を乗り切りましょう！



あomorい食育サポーター【上北地区】

野菜ソムリエ 前嶋かえで

## 編集後記

皆さん明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。今年は昨年に比べ気温が低い日が多いようですので体調には気を付けてくださいね。前回のinfoから、活動先やサポーターさんに関する情報を載せています。今回も3名のサポーターさんと活動先に取材等の協力をいただきました。皆さん快くお引き受けいただき本当に感謝しております。外は寒いのですが、皆さんの優しさに触れ心が温かくなり、何とか寒さをしのげそうな気がしています。さて2月から地区別の研修会を開催いたしますので、お近くまたは日程の都合の良い会場に是非いらしてくださいね。お待ちしております。（森）

## お問い合わせ先

**青森中央短期大学 あomorい食育サポーター事務局**

所在：〒030-0132 青森市横内神田12

TEL：017-728-0121（代表） FAX：017-738-8333

ホームページ：<http://www.chutan.ac.jp/>

活動ブログ：[http://blog.livedoor.jp/aomori\\_shoku/](http://blog.livedoor.jp/aomori_shoku/)