

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27年3月


 キッキングを通して食への興味を引き出す

早いもので新しい年を迎え2ヶ月が過ぎ、まもなく新年度がスタートします。引き続きあおもい食育サポーター事務局をよろしくお願いいたします。



さて平成17年に食育基本法が施行されてからまもなく10年を迎えようとしています。一般に食育が広く認知され様々な取り組みがなされています。特にクッキング活動は子どもの食への興味関心を高める活動として多くの保育施設で実施されています。東京ガスの調査では子どもが料理に興味をもつ年齢は3、4歳からはじまり、5歳でピークを迎えるとされています。その点からも幼児期にクッキング体験をすることで食への興味・関心を引き出すきっかけになると言えます。さらに、食事づくりなどの経験を通して、幼児の食行動を広げることは、食習慣形成だけでなく生活意欲にも関与しているとの研究もあります。



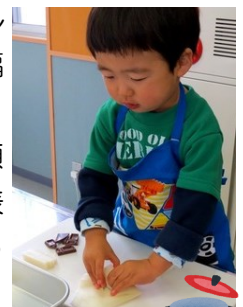
子どもにとってクッキングは楽しみや達成感、意欲を感じることができる活動です。子ども自身が楽しいと感じることでその話題を家庭にもちかえり、保護者に伝えることで『食』をきっかけにした親子のコミュニケーションや保護者の食への興味を引き出すなどの波及効果が期待できると考えます。また、多くの子どもは親と一緒に料理をすること『楽しい』『うれしい』と感じており、子どもと一緒に調理を行っている家庭の方が幸福感をより強く感じているとの結果もあります。



当事務局にも幼児や親子を対象にしたクッキングの依頼を多数受けます。その時の子どもたちの真剣で楽しげな表情はもちろん、完成した時の誇らしげな様子や自分で作っ

たものを大切においしそうに食べる様子を目にします。そして保護者も一緒に楽しい時間を共有することでクッキングが親子で食に興味をもつきっかけになっていると感じます。

食育とは食や栄養に関する知識を学ぶことだけではなく、それらを毎日の生活の中に取り入れ継続・実践していくことだと考えます。そのためには一方的な指導ではなく対象者が能動的に学ぶことができる且つ楽しい食育を実践していくことが必要なのではないでしょうか。



平成26年度 第2回 あおもり食育サポーター研修会を開催しました

今年度2回目の研修会では最近注目を集めている『だし』について取り上げました。だしソムリエである奥村雅美先生を講師に迎え『子どもたちに伝えたい！だしの味』をテーマに県内3会場で研修会を開催しました。



講座では『だしとは何か？』から始まり、だしの役割やだしの種類と使い方の他、何故だしが大切なのか、さらに子どもの頃から色々な味に触れ食経験を広げていくことの重要性をご自身の体験を交えながらとてもわかりやすくご講演くださいました。

講座の中で奥村先生がご用意くださった5種類のだしを各自ティastingしました。参加者はとても真剣な面持ちで色や香りを確かめてから、だしを口に含みその味わいを感じていました。また、5種類のだし中から好きなものを組み合わせ、オリジナルのだしを作り味わいました。減塩や脱短命県の取り組みで注目されている『だし』ということもあり、皆さんとても熱心に聴講され質問も多く聞かれました。

最後に奥村先生から『楽しんで学ぶことで必要な知識を得ることができます。だしを楽しんでください。』との言葉をいただきました。

今回の講座の中で特に印象的だったのはだしは料理を調和させる役割があること、すべての料理の土台（基礎）になるものとの言葉です。今の時代は簡易で便利なものが溢れていますが、基本の味を知り、世界に誇れるだし文化を若い世代に受け継いでほしいと強く感じました。

お忙しい中、講師を務めてくださいました奥村先生に紙面を借りて深くお礼申し上げます。

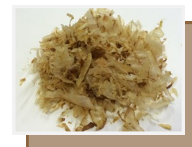


～だしソムリエ奥村先生直伝！簡単かつおだしのひき方～

だしてなんだか難しいし、作業がめんどくさいと感じている方も多いと思います。そこで奥村先生に簡単なだしの引き方を教えていただきました。

〈用意するもの〉

- かつお節…市販されている小分けになったかつお節（3g～5g もっと多くてもOK）
- 急須…茶漉しが付いている方がだし殻の片付けが楽
- お湯…1カップ（200ml）



①急須にかつお節を入れます。



②お湯を入れ1分蒸らします。



③器に注いで完成！



奥村先生からのメッセージ

日本のだし素材は世界各国のだしに比べ短時間でだしがとれることが特徴です。その中でもかつお節は手早くだしがとれます。急須でだしをとるとだし殻の片付けも楽ですし欲しい時に欲しい分だけのだしをとることができます。手軽に香り高いかつおだしが楽しめます。器に注ぎ味噌を入れワカメなどをいれればもうお味噌汁の出来上がり！

かつおだしは香り豊かでだし素材の中でも満足感が高い素材。濃くだしをとればとるほど少ない調味料でも満足度が増します。お好みの濃さでぜひお試しください。時間に余裕がある場合昆布を合わせるとさらに美味しいだしになります。急須に昆布（ひとかけら1g程度）を入れ昆布が浸る少量の水を入れ10～15分おきます。昆布の入った急須にかつお節を入れお湯を注ぎ1分蒸らし器に注ぐとかつお節と昆布の合わせだしの完成！かつお節と昆布の組合せはうまみの相乗効果でうまみ7倍増！単体で味わうより7倍美味しく感じるんですよ☆

料理にだしを使うことでしょうゆや味噌などの量を減らすことができます。塩分摂取量が多い青森人ですが、身近に美味しいだしがたくさんあります。うまく利用して減塩にチャレンジしてみてください。

活動紹介

あおり食育サポーター事務局では様々なテーマをもとに食育活動を実践しています。依頼が多いテーマは栄養バランスや食事マナーなどではありますが、今回はその他に対象者に合った特色のあるテーマで実施した活動を紹介します。

..... 食べものが食卓にならぶまで (対象：園児)

食べものがどういう経路で食卓にならぶのか。また作物を作る人や調理する人がいることを園児に教えてほしいとの活動依頼でした。幼児を対象に流通や市場の話をするのはとても難しかったのですが、お子様ランチを例に挙げ、ハンバーグのお肉やスパゲッティ、エビフライ、果物などみんなが食べているものは青森県ではなく世界中から集まっていることを写真やパネル、ペープサートを使い説明しました。色んな食べものを食べることができるのは食べ物を作ってくれる人や調理してくれる人の他にもたくさんの人が関わっていることやその人たちに感謝して食べてほしいことも併せて話しました。園児は食べ物が色々なところから船や飛行機などで運ばれてくることに興味を示していました。



..... 郷土料理を知ろう！ (対象：園児)

青森県ではどんな郷土料理があるのかを園児に教えてほしいとの活動依頼でした。調理実習での郷土料理の依頼はこれまでも多数あるのですが、園児を対象にした講話はほとんど経験がありません。どんな風に進めたらよいのかとても悩みました。まず子どもたちに興味をもってもらうため今回の活動には食材集めを取り入れました。初めに青森県の布マップを掲示し、青森県は地域によって色々な郷土料理があることを写真とともに説明しました。たくさんある郷土料理の中から『けの汁』『せんべい汁』『じゃっば汁』『子あえ』『しょうが味噌おでん』『いがめんち』を取り上げ、使われている食材を紹介しました。昔は冬に野菜があまりなく、長持ちする野菜や塩漬けしているものを料理に使っていたことや、郷土料理に使われている共通の野菜があると興味を示していました。最後に二人一組になってくじで選んだ郷土料理の材料を集めてもらいました。見本の材料を何度も確かめ、たくさんある食材のなから慎重に選んでいました。園児のみなさんに郷土料理という言葉を理解してもらうは容易ではありませんでしたが、この活動をきっかけに保護者との会話につながり、親子で郷土料理に関心を持つ機会になればと思っています。



..... 離乳食について (対象：乳児を持つ母親)

乳児を持つ母親を対象に活動を行いました。食育サポーターによる講話では、離乳期に必要な栄養や、離乳の時期と要点などパワーポイントを使ってお話ししました。その中で、子どもが健康に育つためにはまず母親がバランスの良い食事をするのが大切であること、特に和食の必要性についてお話がありました。バランスの良い食事をするために、何をどれだけ食べたら良いのかを可視化した“食べ方ピラミッド”の模型を使用し、参加した方にも取り入れやすい方法を紹介していただきました。その他に、離乳食の簡単なクッキングを行いました。乳児の発達に合わせた進め方や調理のポイントなどのお話に、みなさん真剣に耳を傾けていました。調理後は子どもだけでなくお母さんも一緒に離乳食の試食をしその味を確かめていました。



..... 自炊のススメ～お手軽料理術～ (対象：一般)

普段あまり料理をする機会がないという方たちを対象に、講話とクッキングを行いました。講話では食育サポーターから自炊することのメリットや、自分の状況に合わせて食事をステップアップさせることが大切であることをお話いただきました。クッキングでは“ごはんに合う常備菜とみそ汁を作ってみよう！”ということで『肉みそ』『えのき草の佃煮』『切干大根の中華和え』『煮ないお味噌汁』を作りました。どれも難しい操作や器具の必要がなく、調理ハサミで作れるものです。その場限りではなく自宅に帰ってからも実践できる料理を教えてくださいました。活動後、参加者の方から「これなら自分でもできそう」と感想をいただきました。今回の活動が料理や自身の食生活に関心を向けるきっかけになれば幸いです。





News & Information

食育活動の見学について

平成26年度よりあおもり食育サポーターを対象に食育活動見学の機会を設けております。これまで述べ20名以上の方が活動見学をされました。今後も継続してまいりますので興味のある方は食育サポーター事務局までお問い合わせください。

※尚、食育活動の見学には事務局で定めた規定があり、ご要望に沿えない場合がありますので予めご了承ください。

新作教材のお知らせ

『ほめーる王国のわがままチェリー姫』

対象：園児 種類：紙芝居（ペープサート）

テーマ：好き嫌い、食べ物に感謝する

内容：食べ物を粗末にしているお姫様。

ある日魔法にかけられ町に飛ばされてしまいます。そこで色々な人と出会い、食べ物の大切さに気づきます



青森県と言えば・・・りんご

弘前市は全国の約20%を占める日本一のりんごの産地です。その中でも、岩木山を望む下湯口地区は美味しいりんごの産地として有名です。

今では当たり前ギフト用として使われている「サンふじ」ですが、十数年前の導入時は全く売れませんでした。

実は「サンふじ」全国で最初に手掛けたのは下湯口地区。「ふじ」の果実に袋をかけないで栽培されたもので、太陽の光をたくさん浴びて甘くて美味しいりんごになります。袋をかけた「ふじ」は鮮やかな赤、一方「サンふじ」は暗い赤、見た目では「ふじ」にはかきません。ギフト用として売れない理由は、見た目にありました。

「サンふじ」がギフト用として一般的になるには導入時から、2～3年かかりました。蜜入りという最大の武器を生かしたという市場の努力もありますが、現場で販売する私たちからみると、生活者が見た目より、味に目を向けたのが大きかったです。

今、下湯口地域では「葉とらずサンふじ」の栽培が盛んです。りんごは通常、果実が大きくなると果実の表面を赤く色付けるために葉を摘みます。葉摘みを無くすことは労力の軽減を目指す農家にとって理想のりんごなんです。それに加えて葉で作られたデンプンが糖に変化して「サンふじ」より美味しくなります。でも、りんごの表面に葉の影が残り、ギフト用としては見た目が悪い。これが逆にセールスポイントになるんです。「サンふじ」が「ふじ」にとって代わったように、「葉とらずサンふじ」も「サンふじ」に代わる時がすぐそこに来ています。何故、断定的に言えるのか。それは以前、生活者が「サンふじ」を見た目より味で支持したように、表面に残る葉の影を美味しさの目印として支持するからです。生活者の見る目は確かです。

実は「葉とらずサンふじ」も下湯口地区が全国で最初に手掛けたりんご、皆さんも今年の秋、青果店で見かけたら是非買って食べてみて下さい。応援したくなる見た目と味です。



青東地区あおもり食育サポーター

シニア野菜ソムリエ 一戸 昭彦



編集後記

今年度2回目のinfoを発行しました。予定ではもっと早く皆様にお届けする予定でしたがすっかり年度末になってしまいました。まもなく新年度がスタートしますが、平成26年度を振り返ると『出会い』が多かったように感じます。『食で人とつながる』これはすみだ食育goodネットのモットーでありますがこの言葉の通り、あおもり食育サポーター事務局を介し色々な方と出会い、人と人をつなぎネットワークが広がっていくことにとっても喜びを感じました。実は人見知り人前に出るのが苦手なのですが（本当です）・・・これからも食（育）を通してたくさんのつながりができるように皆様と一緒に楽しく活動できればと思っております。今後もよろしくお願いいたします。（森）

お問い合わせ先

青森中央短期大学 あおもり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://syokulove-aomori.net>

活動ブログ：http://blog.livedoor.jp/aomori_shoku/

担当：森山 洋美（東青・中南・西北）

担当：山本 えり（三八・上北・下北）