

# 平成26年度 第2回 家庭教育講座「子どもだてマナビイ」

## イクメン食育講座「パパと作ろう！男の朝ごはん」

- 日時 平成26年7月26日(土)10時00分～13時00分
- 場所 小郡地域交流センター
- 講師 やまぐち食育くらぶ 代表 西本 葉子 氏  
スタッフ 平野 玲子 氏 梅田 朝子 氏
- 受講生 12家族(大人21名 子ども15名) 託児7名



年中児から小学校低学年までの子どもと保護者を対象に「イクメン食育講座」を開催しました。講座名が示すとおり、メインはパパと子どもだけで行う調理実習です。食育指導士の方たちの指導のもと、栄養バランスが良く簡単にできるメニューを親子で協力して作りました。

ママたちは、「家族を元気にする食育」というテーマで、「なぜ今、食育が必要なのか」、「家庭の食事と食卓の重要性」など日々の食事の大切さについて学びました。

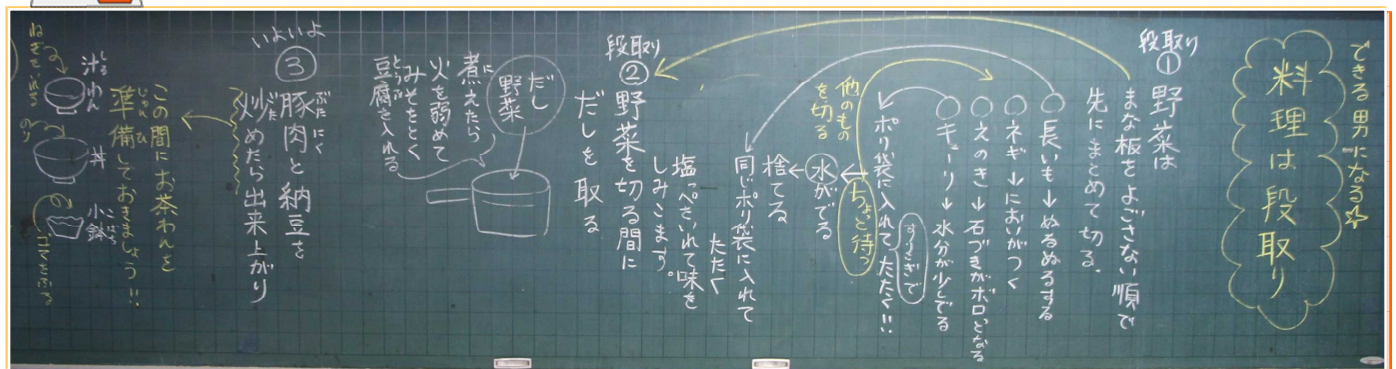
「ま・ご・わ・や・さ・し・い」食材を使ったおいしい料理を完成させ、ママと託児にあずけていただきようだも合流して、楽しいランチタイムを過ごしました。

### 1. 調理の説明



#### メニュー 「パパッとパパ丼」・「ど根性やえ」・「みそ汁」

レシピ（\*次ページ参照）と、黒板にわかりやすく書かれた「できる男（パパ）になれる！『料理は段取り』」の説明を見ながら、これから行う調理の仕方と流れを確認しました。



- 段取り① 野菜は、先にまとめてまな板を汚さない順に切る（水分や匂い移りなどもチェック！）
- 段取り② 野菜を切る間にだしをとる（水の中にしらすを入れて煮立たせるだけ！）
- 段取り③ 豚肉と納豆をいためたら出来上がり（炒める間に茶碗を準備！）

### 2. 調理実習（パパと子）

各テーブル2家族ごと1組で

- ・包丁を使ってきゅうりを切る
- ・ねぎを刻む
- ・ピーラーで長いものの皮をむく
- ・ビニール袋に入れた長いもときゅうりをすりこぎでたく
- ・フライパンで豚肉と納豆を炒める 等々

それぞれ用意された材料を、同じテーブルの2家族で協力しながら取り組み、段取りよく調理しました。





## 「イクメン食育講座～パパと作ろう！男の朝ごはん～」レシピ



### 「パパッとパパ丼」の作り方 4人分

#### <材料>

- ・豚肉ミンチ 100グラム
- ・納豆 2パック
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1強
- ・醤油 大さじ1
- ・ネギ 少々
- ・ご飯 茶碗4杯分

#### <作り方>

- ① フライパンに油をひかずに豚肉ミンチを入れて、中火でポロポロになるまで炒める。出てきた余分な油をキッチンペーパーでふき取る。
- ② ①に調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ③ 火を止め、納豆を入れ、余熱で炒める。③をご飯に盛り、小口切りしたねぎをのせる。



### 「ど根性和え」の作り方 4人分

#### <材料>

- ・長芋 300グラム
- ・きゅうり 1本
- ・塩昆布 15グラム
- ・塩 少々
- ・ごま 適量

#### <作り方>

- ① きゅうりのヘタを切り落とし、4等分に切ったきゅうりと塩少々をポリ袋に入れ、すりこぎで細くなるまでたたく。
- ② 皮をむいた長芋を別のポリ袋に入れ、すりこぎでたたく。
- ③ 水気を切ったきゅうりと長芋と塩昆布を和えて器に盛る。
- ④ 仕上げにごまを振って出来上がり。



### 「みそ汁」の作り方 4人分

#### <材料>

- ・しらす干し 大さじ2強(15g)
- ・みそ 大さじ3  
(54g 好みで加減)
- ・とうふ 2分の1丁  
(150～200g)
- ・えのき 100g
- ・乾燥わかめ 3g
- ・ネギ 少々
- ・水 800cc

#### <作り方>

- ① とうふは1.5センチ角、えのきは根元を落とし適当な大きさ、ネギは小口切りに切る。わかめは水でもどしておく。
  - ② 水にしらす干しを入れ火にかけ、沸騰したらとうふとえのきを入れ、火が通ったらみそを溶き、わかめを入れひと煮立ちさせる。
  - ③ 椀に盛り、ねぎを入れる。
- ※ 今回はしらす干しを使うことでだし汁ではなく水で作りましたが、だし汁で作るとより美味しいお味噌汁になります。



### <アレルギーについての対応>

- ・卵・・・ 今回のレシピには不使用。
- ・乳製品・・・ 塩昆布に「乳糖」が使用されているものがあるので、乳糖不使用の塩昆布で対応。
- ・甲殻類・・・ しらすには小さな蟹が混入する場合がありますので、使用を止め代わりに鰹節で出汁を取る。



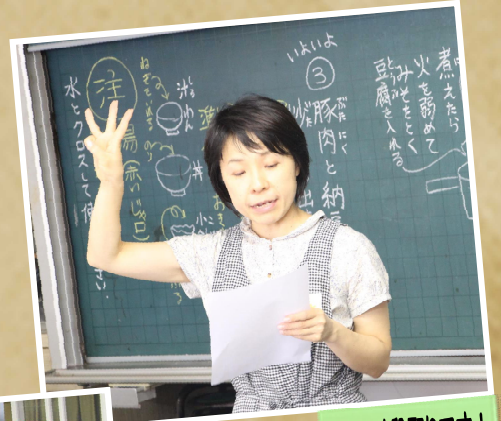


# 調理実習の様子



すりこぎで  
たたけ〜!

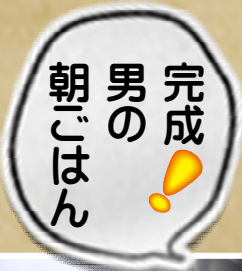
きれいに洗おう!



料理は段取りです!



うつわを並べて  
盛りつけよう!



気をつけて  
切るよ〜!

ど根性やえ



パパとママ

みそ汁

## 講義 (ママ) 「家族が元気になる食育」講師：西本 葉子 氏

### (1) なぜ今、「食育」が必要なのか

#### ★ 現代の子どもたち

⇒ 「イライラ・むかつく・キレル」子どもの増加

子どもたちを調査すると、「朝ごはんを食べていない」、「インスタント食品やお菓子ばかりを食べている」といった食生活の問題点が見つかりました。そこで、子どもたちにとって「食」がとても大切であり、「知育」「体育」「徳育」すべてのベースには「食育」が必要不可欠であることから、家庭はもちろん、学校や保育所、地域などでも「食育」を積極的に推進することになりました。





## (2) 家庭の食事の重要性

子どもが成長していく過程においては、各家庭での毎日の食事が一番の基本であり、親から子へ受け継がれていく「食育」がもっとも重要です。毎日、朝食を食べない家庭では、食べる子と比べ、1年で365食分の栄養の差が生まれてしまいます。

「やまぐち朝ごはんナビ」という冊子を使って「朝ごはん診断」を行いました。〈食べない派〉〈お菓子派〉〈食べる派〉それぞれに、朝食をとる習慣づけと質を上げるための工夫を学びました。



〈食べない派〉のあなたは…

「何も食べていない」⇒「何か食べよう」

〈お菓子派〉のあなたは…

「お菓子を食べている」⇒「主食(ごはん・パン)を食べよう」

〈食べる派〉のあなたは…

「主食のみ」⇒「もう1品をプラスしよう」、「食べている」⇒「栄養バランスを考えて食べよう」

## (3) 素敵な食卓をつくろう

同じ食事でも楽しく食べないと栄養にはなりません。

〈食卓での会話で、もっとも多い子どもに対するNGワード〉

- ・お前はダメだ NG ⇒ あなたなら大丈夫!
- ・比べられる NG ⇒ 比べる必要なし!
- ・その場にいない家族の悪口を言う NG  
⇒ その場にいない家族をほめよう!

心とからだに栄養を。  
家族の愛情にあふれた  
素敵な食卓をつくっ  
てください。



子どもは、最初から「生きる力」を持って生まれてきています。毎日の食卓で、「生きていいんだ。」「大事にされていいんだ。」という安心感を与えましょう。

## 3. ランチタイム

ママときょうだい、食育指導士の皆さんも一緒に各テーブルで和やかに食事をしました。全テーブル一人3品ずつが仕上がり、家族みんなで食卓を囲みました。

食事の様子



## 4. おはなし（食育講座のつづき）

★ 食事は、「元気なからだ」と「気力」と「やさしい心」をつくります。

★ 日本人の主食は「お米」…「自分の元気」をつくる食べ物は、生まれつき決まっています。

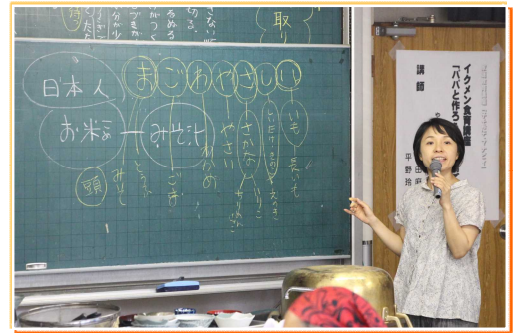
日本人は、大昔から米を主食として生活してきました。日本人特有の長い腸に、日本人特有の腸内細菌を持ち、昔も今もお米が一番元気になれる食べ物です。

- ★ 子どもの発達に必要な大切な栄養は、「ま（まめ）・ご（ごま）・わ（わかめー海藻）・や（やさい）・さ（さかな）・し（しいたけーきのこ）・い（いも）」に含まれています。

これら7種類に含まれる栄養をしっかりとることで、元気なからだをつくることができます。

- ★ 子どものやる気は、「やってみよう」⇒やってみた「達成感」⇒「快感」の3ステップです。

これら3つ全部がつながったときにやる気の脳細胞が育つと言われてます。幼少期にこの感覚をたくさん体験すると、大人になったときにくじけない強い心が育ちます。食育をとおして家族一緒に素敵な体験をいっぱいしてください。



## 5. 片付け

パパと子どもが中心になって、使用した食器や調理器具などの片付けを行いました。ママやきょうだいたちみんなも協力して講座を終了しました。

## 講座を終えて

「食」の大切さや、日々見過ごしがちな「家庭の食卓」の大切さを実感することができました。父子が協力しあって調理をする姿はとても微笑ましく、また、完成したお料理を家族みんなで食べるときはお父さんも子どもたちもとても誇らしそうでした。本講座では、日常とは少し違った素敵な体験ができたのではないのでしょうか。何も予定のない休日の朝に、何かのイベントやママが不在のときに、パパが家族のためにパパッとごはんを作ってゆっくり食卓を囲む、そんな機会が増えたら素敵ですね。



## 受講生の方からいただいた貴重なご意見の一部を紹介します

- ☆父子での講座は少ないので、良い機会でした。子どもも同年代の友だちと料理をし、楽しんでいました。
- ☆父親と子、特に夫が料理をすることがなかったので、みんなにとっていい勉強になりました。
- ☆日頃何もしないので、これを機に何か作ってくれたらうれしいなと参加しました。本人（父親）も楽しかったようです。
- ☆だしに「じゃこ」は、いいことを聞きました。今後、トライしてみます。好き嫌いの多い2歳の子が、長いもとキュウリの和え物をおいしそうに食べてびっくりです。4歳の子が喜んで料理をしていました。
- ☆少しマナー化している食生活とモチベーションを向上させられそうです。家族で食に関する知識を高めていけるように頑張ります。
- ☆子どもと一緒に料理をしたのは初めてでしたが、子どもの新たな一面を見られて良かったです。
- ☆父子ともに大変いい経験になりました。食育講座では、ためになるお話が聞けました。ありがとうございました。
- ☆次の料理教室は、季節ごとに旬を使った簡単料理を学んでみたいです。
- ☆楽しい1日が過ごせました。これからも楽しい講座をお願いします。

**ご協力ありがとうございました。**