



親子で作ろう！「やる気」を育む食育弁当！



子どもたちにとって、「食」は健やかな体と心の成長のために、とても大切なものです。今回の講座では、『うっきー』こと「やまぐち食育くらぶ」の西本葉子さんを講師にお迎えし、「食育紙しばい」や『ま・ご・わ・や・さ・し・い』食材を使った栄養バランスのよい「お弁当作り」を通して、楽しみながら「食」の大切さについて学びました。

○日時：平成25年5月18日（土） 10：00～13：00

○会場：吉敷地域交流センター 調理室・研修室

○講師：やまぐち食育くらぶ 代表 西本 葉子 氏

○参加者：親子14組（大人14人、子ども16人）



【西本葉子先生】

【西本先生のお話から…】

1. 朝ごはんの習慣について

- ・ 山口市でも、大人の3人に1人は朝ごはんを食べていないという実態が調査から分かってきました。
- ・ 子どもによい生活習慣を身につけさせるためには、子どもだけでなく、大人も朝ごはんを食べることが大切です。お母さん、お父さんが朝ごはんを食べなかったり、子どもが食べている様子を見ていなかったりすると、どんなものを食べさせたらよいのかわからず、子どもの生活習慣の形成に影響が出てくるからです。大人も一緒に朝ごはんを食べることが大切です。

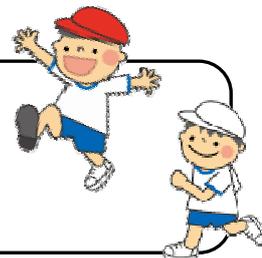
『朝ごはん診断』 ※まず、保護者が次の3つのどのコースに当てはまるかをチェックしました。

- ①「食べない派」⇒ 朝は何も食べていない。朝はコーヒーだけという人。
- ②「お菓子派」⇒ 朝はあまり食欲がないから、お菓子だけという人。
- ③「食べる派」⇒ ちゃんと食べているよ！という人。



～朝ごはんを食べるメリット～

- ①脳が活性化するので、集中力がアップする。
- ②体温が上がるので、肥満の予防・冷え性の改善になる。
- ③血糖値が安定するので、イライラせず1日を元気に過ごせる。



- ・ 子どもたちにも大人と同じことが言えます。朝ごはんを食べている子どもの方が、「テストの結果が良い」「運動がしっかりできる」という結果が出ています。小学校低学年のうち、ほぼ100%ある朝ごはんの摂取率も、高学年になってくるとその内の2～10%の子どもたちに朝ごはんの欠食が見られるという結果が出ています。一生涯の健康づくりのよい習慣として、朝ごはんを食べることが大切なんだということを、しっかり覚えておきましょう。

要注意！

「脳の栄養になるのは甘いものだから、朝食にお菓子を食べてもよいのではないの？」と勘違いしている人がいます。お菓子には、甘さはあっても、体をつくる栄養はほとんど入っていません。朝は、しっかり元気のもとになるものを食べることに。これが大事な基本です。

- ・ 「しっかり朝ごはんを食べている」という家庭でも、お子さんが大きくなってくると必要な栄養素も増えてきます。小学校低学年の頃までは、主食だけでも大丈夫ですが、年齢が上がるとともに、いろんな食品群を組み合わせ、ボリュームアップしていきましょう。

- 何も食べていない人 ⇒ 何でもよいので栄養になるものを食べましょう。
- 甘いものを食べていたという人 ⇒ 主食に切り替えましょう。
- 朝ごはんを食べていたという人 ⇒ いろんな食品をプラスして、バランスのよい食事を工夫してみましょう。

朝ごはんづくりは、がんばり過ぎなくて大丈夫です。ワンパターンなメニューでもよいのです。ちょっとした工夫で栄養をアップしながら、毎日の習慣にしていくことが大切です。



2. 食育紙しばい *** 「一緒に食べて考えるモモちゃん～どうしてお野菜を食べなきゃいけないの?～」 ***

●モモちゃんが食べたもの ⇒ ハンバーグ・スパゲティ・ソーセージ・ゆで卵・お魚・お豆腐・おにぎり



●モモちゃんが食べたものが栄養に変わるためには「変身ベルト」が必要です。

※「変身ベルト」 … 野菜・果物・キノコ・ワカメなど



●モモちゃんが食べたものは、変身ベルトをつける（食べる）と「元気マン」に変身して「お仕事」ができます。

※「お仕事」 … 体を大きくしたり、体の中に入ってきた悪いバイキンマンを退治したり、頭をよくしたりしてくれます。

●なぜ、「夜は早く寝ましょう!」と言われるのでしょうか。「元気マン」は、夜寝ている間にもお仕事をして体をつくってくれています。早く寝ないと「元気マン」が夜にお仕事ができないからです。



【食育紙しばい】



『みんなのからだを元気にする2つの約束』

- ①何でも残さずしっかり食べること
- ②夜は早く寝ること

●この約束をきちんと守っていくと、「健康」が積み重なってできていきます。大きくなったときにしっかりと元気な体をつくるために、この2つの約束を守っていきましょう。

3. 「やる気」とは?

～「やる気」はどこからできるのか～

- ①「やるぞー」と思う心の力
- ②「がんばるぞー」と脳細胞が働く力



【弁当作りの様子】

・心と脳のやる気は繋がっています。

・どんなときに「やる気」ができるのか ⇒ 「～したい」という気持ち起きたとき。

「食いたい」という気持ちが人間にとって一番大きな力になります。「食いたい」という気持ちが大きくなると自分の力で工夫をして、ご飯を作るようになります。「食いたい」という気持ちがどんどん大きくなってきたときにご飯ができると「できた、うれしい」という気持ちになり、それを食べると「おいしい」と思います。この「ワクワク」が全部繋がったとき、頭の中で「やる気」の脳細胞の回路が繋がります。

・この脳細胞ができると、何か他のことで、「やりたい」と思ったときに、「自分はやりたいことがやればできるんだ」と考える脳ができます。小さいときに食育をしたらどうして「やる気」が育つのかというと、繰り返しこの「ワクワク体験」ができるからです。

・その「やる気」の脳細胞の材料になるのが「大豆の力」

※頭という漢字には豆が入っています。この「まめ」に含まれるレシチンという栄養素が脳細胞の材料になります。大豆をしっかり食べることで、「やる気」の脳をつくってくれるのです。



4. 「ま・ご・わ・や・さ・し・い」

- ま … 豆類（豆腐・大豆・納豆など）
- ご … ごま
- わ … わかめなどの海藻類
- や … 野菜
- さ … 魚
- し … しいたけなどのきのこ類
- い … いも類



- ・「ま・ご・わ・や・さ・し・い」食材は、体をつくったり、元気にしてくれたり、脳をつくってくれたり、その働きを助けてくれたりする食べ物です。これらをバランスよく食べると「変身ベルト」ができます。1回の献立の中で全部食べられなくても、1日の中でも、3日間の中でも、1週間の中でもよいから、忘れずに食べてください。

「やる気を育む食育弁当」は、栄養が盛りだくさんで、この「変身ベルト」がしっかり入っています。

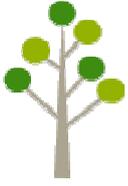
【「やる気」を育む食育弁当！メニュー】

- おからとジャガイモのハンバーグ
- かぼちゃのサラダ
- ミニトマトとオクラの和え物
- ジャコとナメタケのおにぎり
- ワカメとごまのおにぎり

完成！



「やる気」を育む食育弁当！



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



- 親子で一緒に料理することで、食材も何を使っているかが分かるし、いつもより苦手なものも食べられました。
- 親子でCooking!とても楽しかったです。また、お願いします。
- とても楽しくためになりました。このように「親子でCooking」のような講座が定期的にあるとありがたいです。
- とてもおいしかったです。アレルギーも考慮してくださり、ありがとうございました。ぜひ、また参加したいです。
- 託児つきで、子どもと一緒に参加できてよかったです。
- とてもおいしかったです。4歳の子には少し時間が長かったのかもしれませんが。でも託児があったので参加しやすかったです。
- 最初に親子が理解できる話があったのがよかったです。「切る・つぶす・混ぜる…」などいろんなことができ、4歳の子が夢中でやっていました。満腹になりました。来てよかったです。
- 普段、家であまりしないので、子どもが喜んで調理実習に参加している姿を見て驚きました。少し時間をとって家でも作る場所から参加させてみたいなと思いました。料理もとてもおいしくてよかったです。ありがとうございました。



ありがとうございました