

村上小学校で親子の楽しい料理教室が行われました

保健センターでは毎年、小学校で親と子の楽しい料理教室を行っています。□
子どもの頃からの生活習慣が将来の生活習慣病の発症に大きく関係することから、食に関する知識や選択力を持ち、更には食事の用意も含めた実践力もつけ、生活習慣病の予防のために生涯にわたって健全な心と身体をつくる基礎づくりのために行っています。
児童だけでなく、一緒に参加した保護者の方々にも今後役に立ててほしい内容もお伝えしました。

調理の様子

☆献立は鮭のチャンチャン焼き、ほうれん草のおひたし、さつま芋の茶巾絞りを作りました。



丁寧に切りました。
細く切るのは大変です！



焦げないように火加減、気をつけてます



お芋がかわいく茶巾に出来ました

みんなで協力しながら調味料をはかりました。分量通りにはかろうとしても、こぼれてしまい、意外と難しく大変そうでした。でも、作っている間、いい匂いがして、料理の出来上がりを楽しみにしていました。

料理は薄味でしたが、子どもたちは完食している子がほとんどでした。

子どもたちは成長のため、一日当たりの必要量が大人より多いのですが、内臓は大人のまだ半分程度です。今は年齢なりの成長をして、しっかりとした体(内臓等)づくりができるよう、一食の基準量を見る、食べることで必要量を実感してもらいました。

学校で受けた健診の結果も一緒に見て、何が原因になるか少し考えてもらいました。特に甘いお菓子やスナック菓子、ジュースなどは毎日食べることで、体への負担が大きいので、食べ方を工夫して、体にやさしい食べ方を確認しました。



ボリューム満点で、
美味しそうにできました！

鮭のチャンチャン焼き

ざいりょう 材料	にんまえ 1人前	こうにゆりょう 購入量	にんぶん 4人分	つく かた 作り方
さけ(生)	60g		240g	① 玉ねぎは皮をむいて、たて半分に切ってから、うす切りにする。人参は皮をむいて千切り、きゃべつはすじに逆らってざく切りにする。 ② しめじは根もとのかたい石づきを切り取り、食べやすいようにほぐす。さけはひと口大くらいのぶつ切りにし、塩をしておく(水気が出てきたらふき取る)。 ③ 調味料①を混ぜ、たれをつくる。さけとたれと混ぜあわせ、しばらく置いておく。 ④ フライパンにクッキングペーパーをひき、バターを溶かして魚を焼く。色が変わった野菜・しめじ・残ったたれをかけてさらに炒め、魚に火が通るようにアルミホイルをかけ、蒸し焼きにする。
塩				
玉ねぎ	20g	21g	85g	
きゃべつ	50g	58g	230g	
人参	5g	5.2g	20g	
しめじ	16g	19g	75g	
バター	3g		12g	
調味料①				
みそ	6g		24g	
みりん	3.5g		14g	
料理酒	1g		4g	

ほうれん草のおひたし

材料	1人前	購入量	4人分	作り方
ほうれん草	50g	55g	220g	① ほうれん草は根もとの土をよく洗い落とす。人参は皮をむいてせん切りにする。 ② なべにたっぷりの水を入れ、ふたをして火にかける。ふつとうしたら、人参を入れ1~2分ゆで、ざるにとる。次に、洗ったほうれん草を入れ、2~3分ゆでる。 ③ ゆでたらなべのお湯を捨て、冷水を入れ、ほうれん草を冷ます。 ④ ほうれん草が冷めたら、根もとをまとめて束(たば)にし、水けをよくしぼり、3cm位の長さに切る。 ⑤ ポウルによく水けをしぼった野菜とかつおぶし、しょうゆを入れ、よく混ぜ合わせ、もりつける。
人参	15g	16g	65g	
減塩しょうゆ	3g		12g	
かつお節	1g		4g	

さつま芋の茶巾しぼり

材料	1人前	購入量	4人分	作り方
サツマイモ	40g	44g	180g	① さつま芋は、同じ位の大きさに切り、ひたひたの水を加えてゆでる。芋がやわらかくなったら、お湯をすてて水けを切る。 ② 皮をむいてあたたかいうちにつぶし、砂糖、チーズを加えてよくまぜる。 ③ 人ずう分にかけて、ラップに②をのせ、ちゃきんにしぼる。
チーズ	10g		40g	
さとう	3g		12g	

栄養価(1人前)	ご飯	鮭のチャン チャン焼き	ほうれん草 のお浸し	さつま芋の 茶巾絞り	合計	合計+牛乳 200ml
エネルギー(kcal)	251	141	22	75	489	627
たん白質(g) <small>ばくしつ</small>	4.1	15.1	2.2	1.2	22.6	29.3
脂質(g) <small>しつ</small>	0.9	5.4	0.3	0.9	7.5	15.2
たんすい化物(g) <small>かぶつ</small>	54.6	7.6	3.3	15	80.5	91.2
食物せんい(g) <small>しょくもつ</small>	1.2	2	1.8	0.9	5.9	5.9
えんぶんりょう 塩分量(g)	0	0.9	0.2	0.1	1.2	1.4

子どもたちのみえない体の中をみてみました

体の組成は？

食に関する臓器の発達は？ 消化吸収の発達
は？ 運動機能の発達は？

必要な量はどれ

月齢	体格 (男児)		1 体の組成の変化 (%)			2 臓器重量の変化 (男の子)					3 運動機能の発達		4 必要な量はどれ			
	身長 (cm)	体重 (kg)	体脂肪	水分	蛋白質等 (筋肉)	脳 (g)	すい臓 (g)	肝臓 (g)	腎臓 (g)	心臓 (g)	動きと筋肉		① 年齢	③ 体重	④ ※基礎代謝基準値	⑤ 活動両 (運動量)
新生児	49.0	3	12%	78%	10%	385	3	129	12	19	首	新生児	3			
1歳	75.5	9.5	30%		10%	1117	21	406	34	51	つかまり立ち	1歳	10	61.0	1.5	
2歳	87.1	12				1146	23	483	39	57	(2歳) 1秒片足で立つ その場でジャンプ	2歳	12	61.0	1.5	
3歳	94.7	14				1380	30	500	43	70	(2歳半) ボールをける (3歳) 三輪車をこげる 片足とび	3歳	14	54.8	1.5	
6歳	114	20	22%		15	1380	50	710	70	110	(6歳) 平均台を歩ける	6歳	20	44.3	1.7	
12歳	145	39	24%		15	1517	71	1110	112	215	⑤ 活動量	12歳	39	31.0	1.7	
15歳	165	55	26%		15	1478	90	1320	136	270	指数 歩数 (目安)	15歳	55	27.0	1.7	
母 30代	158.0	53.0	25%		20	1488	98	1417	139	308	1.3 3000 1.5 7000 1.7 10000 1.9 15000	母 30代	53	21.7	1.3	

脂肪を増やす時期

脂肪率が減って蛋白が増え

蛋白を増やす時期

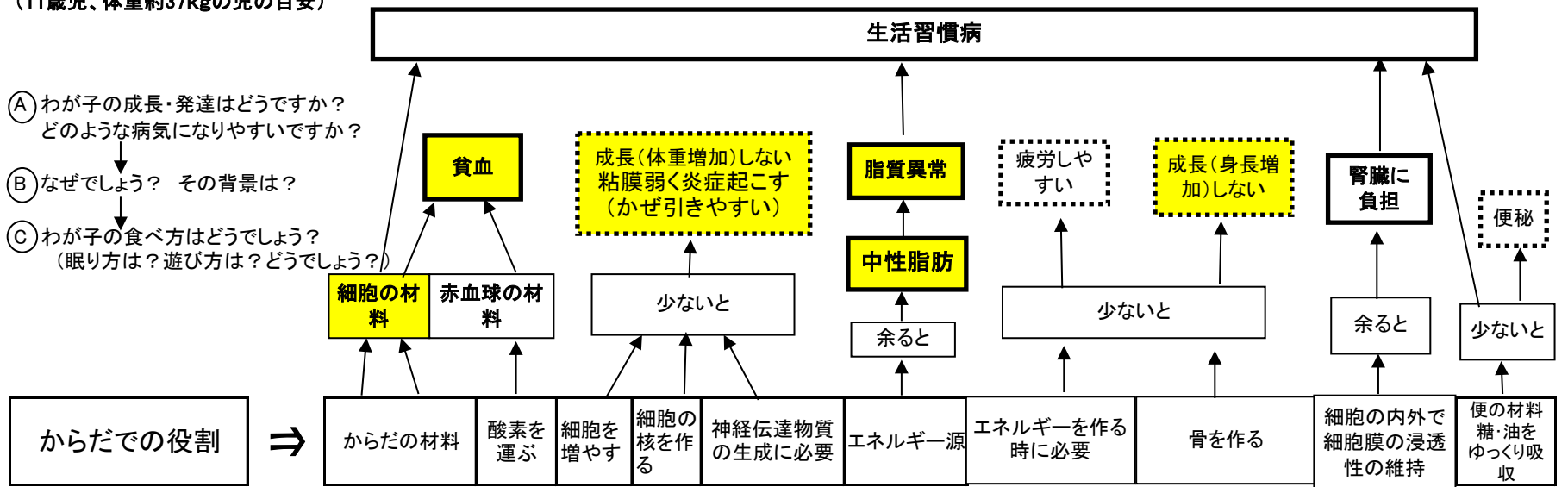
大人の50~70%

子どもの目標

※総エネルギーは体格、性別、基礎代謝基準値、活動量で決まります

食べたものは何に使われているのでしょうか？体に入るとどうなるのでしょうか？

(11歳児、体重約37kgの児の目安)



A 血液中の物質名	B 栄養素	総蛋白・アルブミン	総コレステロール	血清鉄	ある				中性脂肪	血糖	ある				ない					
		たんぱく質	コレステロール	鉄	脂溶性ビタミン		水溶性ビタミン		脂質	炭水化物	水溶性ビタミン		食塩相当量	カリウム	食物繊維					
					ビタミンA	葉酸	ビタミンB6	ビタミンB12			ビタミンB1	ビタミンB2				マグネシウム	カルシウム	ビタミンC		
C 食品名	エネルギー kcal	g	mg	mg	μg	μg	mg	μg	g	g	mg	mg	mg	mg	g	mg	g			
エネルギー配分(%)		15							25~30	50~60										
※2015の食事摂取基準から	男	2372	89	10.0	600	180	1.2	1.8	65.9	356	1.2	1.4	210	700	6.5未満	2200	13			
	女	2207	83	10~14	600		1.2		61.3	331	1.1	1.3	200	750	7未満	2000	以上			
許容上限摂取量				男55・女40	3000	1000	60	-			-	-	-	2300	-	-	-			
合計	1497	2160	74.6	8.0	1088	532	2.0	4.9	59.6	328.3	1.52	1.64	316	816	6.4	4542	16.9			
エネルギー比(%)		13.8							24.8	60.8										
※2015の食事摂取基準に対する充足率(%)				80	181	296	167	272			127	117	150	117	248	206	130			
1群	乳製品 牛乳2本	400	268	13.2	48	0	152	20	0.1	1.2	15.2	19.2	0.16	0.6	40	440	4	0.4	600	0
	卵 卵 1個	50	76	6.2	210	0.9	75	22	0	0.5	5.2	0.2	0.03	0.22	6	26	0	0.2	65	0
2群	魚 さけ 1切	50	67	11.2	30	0.3	6	10	0.3	3	2.1	0.1	0.08	0.11	14	7	1	0.1	175	0
	肉 豚もも肉薄切	50	92	10.3	34	0.4	2	1	0.2	0.2	5.1	0.5	0.45	0.11	12	2	1	0.1	175	0
	大豆製品 豆腐 1/4丁	100	72	6.6	0	0.9	0	12	0.1	0	4.2	1.6	0.07	0.03	31	120	0	0	140	0.4
3群	緑黄色野菜 150g	150	39	2.5	0	2.1	690	222	0.2	0	0.5	7.6	0.13	0.22	74	63	37	0.1	825	4.1
	淡色野菜 250g	250	56	3.2	1	0.8	18	120	0.2	0	0.5	12.4	0.1	0.09	31	72	56	0	513	3.9
	いも類 じゃが芋	100	76	1.6	0	0.4	0	21	0.2	0	0.1	17.6	0.09	0.03	20	3	35	0	410	1.3
	果物 みかん	160	74	1.1	0	0.3	134	35	0.5	0	0.2	19.2	0.16	0.05	18	34	51	0	240	1.6
	きのこ えのきたけ	50	11	1.4	0	0.6	0	38	0.1	0	0.1	3.8	0.12	0.09	8	0	1	0	170	2
	海草 わかめ	50	6	0.9	0	0.3	11	6	0	0	0.2	1.6	0.01	0.01	10	21	0	0.7	6	1.5
4群	穀類 ごはん	600	1008	15.0	0	0.6	0	18	0.1	0	1.8	223	0.12	0.06	42	18	0	0	1170	1.8
	砂糖 砂糖	20	77	0	0	0	0	0	0	0	0	19.8	0	0	0	0	0	0	0	0
	油 サラダ油	24	221	0	0	0	0	0	0	0	24.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	みそ	7	13	0.9	0	0.3	0	5	0	0	0.4	1.5	0	0.01	5	7	0	0.9	27	0.3
	塩分 しょうゆ	6	4	0.5	0	0.1	0	2	0	0	0	0.6	0	0.01	4	2	0	0.9	23	0
	塩	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	3	3	0

子どもの成長を支える微量栄養素(野菜)

順位	蛋白質代謝に必要										便の成分 糖・脂の 吸収阻止する	血圧の低下 ナトリウムの排泄を 促す	細胞がエネル ギーやタンパク 質を作るとき必 要	酸素を運ぶ		細胞分裂		炭水化物				
	細胞の入れ替 えの時のコ ピー機	細胞の核を作 る		酸化を防ぐ		神経伝達 物質作る		食物繊維		カリウム				マグネシウム		鉄	カルシウム					
	ビタミンA μg	葉酸 μg		ビタミンC mg		ビタミンE mg		ビタミンB6 mg		g				mg		mg				mg	mg	
1	モロヘイヤ	840	なばな	340	なばな	130	モロヘイヤ	6.5	モロヘイヤ	0.35	モロヘイヤ	5.9	ほうれんそう	690	ほうれんそう	69	なばな	2.9	モロヘイヤ	260	かぼちゃ	20.6
2	人参	680	モロヘイヤ	250	ブロッコリー	120	かぼちゃ	4.9	ブロッコリー	0.27	ごぼう	5.2	おかひじき	680	ごぼう	54	小松菜	2.8	水菜	210	とうもろこし(ゆで)	18.6
3	春菊	380	ブロッコリー	210	カリフラワー	81	なばな	2.9	なばな	0.26	オクラ	5.0	モロヘイヤ	530	おかひじき	51	水菜	2.1	小松菜	170	れんこん	15.5
4	ほうれんそう	350	ほうれんそう	210	ピーマン	76	にら	2.5	カリフラワー	0.23	ブロッコリー	4.4	にら	510	オクラ	51	ほうれんそう	2.0	なばな	160	ごぼう	15.4
5	かぼちゃ	330	アスパラガス	190	ゴーヤ	76	ブロッコリー	2.4	かぼちゃ	0.22	なばな	4.2	小松菜	500	モロヘイヤ	46	春菊	1.7	おかひじき	150	人参	9.0
6	にら	290	春菊	190	モロヘイヤ	65	ほうれんそう	2.1	ピーマン	0.19	かぼちゃ	3.5	水菜	480	とうもろこし(ゆで)	38	おかひじき	1.3	春菊	120	たまねぎ	8.8
7	おかひじき	280	水菜	140	水菜	55	水菜	1.8	水菜	0.18	たけのこ(ゆで)	3.3	たけのこ(ゆで)	470	水菜	31	ブロッコリー	1.0	オクラ	92	ミニトマト	7.2
8	小松菜	260	オクラ	110	れんこん	48	春菊	1.7	たまねぎ	0.16	春菊	3.2	春菊	460	なばな	29	モロヘイヤ	1.0	ほうれんそう	49	ねぎ	7.2
9	なばな	180	小松菜	110	かぼちゃ	43	アスパラガス	1.5	にら	0.16	とうもろこし(ゆで)	3.1	かぼちゃ	450	春菊	26	とうもろこし(ゆで)	0.8	さやいんげん	48	オクラ	6.6
10	水菜	110	にら	100	キャベツ	41	オクラ	1.2	ほうれんそう	0.14	水菜	3.0	れんこん	440	ブロッコリー	26	アスパラガス	0.7	にら	48	モロヘイヤ	6.3
11	ミニトマト	80	カリフラワー	94	小松菜	39	おかひじき	1.0	春菊	0.13	ほうれんそう	2.8	カリフラワー	410	かぼちゃ	25	さやいんげん	0.7	ごぼう	46	なばな	5.8
12	ブロッコリー	67	おかひじき	93	ほうれんそう	35	たけのこ(ゆで)	1.0	アスパラガス	0.12	人参	2.7	セロリー	410	さやいんげん	23	ごぼう	0.7	キャベツ	43	たけのこ(ゆで)	5.5
13	オクラ	56	とうもろこし(ゆで)	86	ミニトマト	32	小松菜	0.9	小松菜	0.12	にら	2.7	なばな	390	カリフラワー	18	にら	0.7	白菜	43	ブロッコリー	5.2
14	さやいんげん	49	キャベツ	78	おかひじき	21	トマト	0.9	とうもろこし(ゆで)	0.12	ゴーヤ	2.6	ブロッコリー	360	にら	18	カリフラワー	0.6	セロリー	39	カリフラワー	5.2
15	トマト	45	レタス	73	春菊	19	ミニトマト	0.9	人参	0.11	おかひじき	2.5	ごぼう	320	なす	17	オクラ	0.5	ブロッコリー	38	キャベツ	5.2
16	ピーマン	33	ゴーヤ	72	白菜	19	ピーマン	0.8	キャベツ	0.11	カリフラワー	2.5	とうもろこし(ゆで)	290	れんこん	16	かぼちゃ	0.5	ねぎ	31	さやいんげん	5.1
17	アスパラガス	31	ごぼう	68	にら	19	ゴーヤ	0.8	ミニトマト	0.11	さやいんげん	2.4	ミニトマト	290	きゅうり	15	れんこん	0.5	人参	27	なす	5.1
18	きゅうり	28	たけのこ(ゆで)	63	かぶ	18	ごぼう	0.6	ねぎ	0.11	ピーマン	2.3	アスパラガス	270	キャベツ	14	たけのこ(ゆで)	0.4	きゅうり	26	ピーマン	5.1
19	レタス	20	白菜	61	アスパラガス	15	れんこん	0.6	オクラ	0.10	ねぎ	2.2	人参	270	ゴーヤ	14	もやし	0.4	かぶ	24	かぶ	4.8
20	ゴーヤ	17	ねぎ	56	トマト	15	人参	0.5	ごぼう	0.10	なす	2.2	オクラ	260	ミニトマト	13	ピーマン	0.4	カリフラワー	24	水菜	4.8
21	なす	8	さやいんげん	50	きゅうり	14	きゅうり	0.3	白菜	0.09	れんこん	2.0	さやいんげん	260	小松菜	12	ミニトマト	0.4	大根	23	トマト	4.7
22	白菜	8	かぶ	49	オクラ	11	とうもろこし(ゆで)	0.3	れんこん	0.09	小松菜	1.9	ゴーヤ	260	たけのこ(ゆで)	11	ゴーヤ	0.4	たまねぎ	21	大根	4.1
23	キャベツ	4	かぼちゃ	42	大根	11	なす	0.3	トマト	0.08	アスパラガス	1.8	かぶ	250	もやし	11	キャベツ	0.3	れんこん	20	にら	4.0
24	セロリー	4	もやし	42	もやし	11	レタス	0.3	セロリー	0.08	キャベツ	1.8	大根	230	ピーマン	11	きゅうり	0.3	アスパラガス	19	アスパラガス	3.9
25	とうもろこし(ゆで)	4	ミニトマト	35	ねぎ	11	さやいんげん	0.2	さやいんげん	0.07	たまねぎ	1.6	なす	220	ねぎ	11	なす	0.3	レタス	19	春菊	3.9
26	カリフラワー	2	大根	33	さやいんげん	8	カリフラワー	0.2	かぶ	0.07	かぶ	1.5	白菜	220	大根	10	白菜	0.3	なす	18	ゴーヤ	3.9
27	たけのこ(ゆで)	1	なす	32	たけのこ(ゆで)	8	セロリー	0.2	たけのこ(ゆで)	0.06	セロリー	1.5	トマト	210	白菜	10	レタス	0.3	たけのこ(ゆで)	17	おかひじき	3.4
28	ねぎ	1	セロリー	29	たまねぎ	8	白菜	0.2	もやし	0.06	もやし	1.4	キャベツ	200	アスパラガス	9	トマト	0.2	かぼちゃ	15	セロリー	3.2
29	かぶ	0	ピーマン	26	セロリー	7	キャベツ	0.1	ゴーヤ	0.06	大根	1.4	きゅうり	200	トマト	9	人参	0.2	もやし	15	白菜	3.2
30	ごぼう	0	きゅうり	25	とうもろこし(ゆで)	6	たまねぎ	0.1	きゅうり	0.05	ミニトマト	1.4	レタス	200	人参	9	かぶ	0.2	ゴーヤ	14	ほうれんそう	3.1
31	大根	0	人参	23	レタス	5	もやし	0.1	大根	0.05	白菜	1.3	ピーマン	190	セロリー	9	セロリー	0.2	ミニトマト	12	きゅうり	3.0
32	たまねぎ	0	トマト	22	人参	4	ねぎ	0.1	なす	0.05	きゅうり	1.1	ねぎ	180	たまねぎ	9	大根	0.2	ピーマン	11	レタス	2.8
33	もやし	0	たまねぎ	16	なす	4	かぶ	0	レタス	0.05	レタス	1.1	たまねぎ	150	かぶ	8	たまねぎ	0.2	トマト	7	もやし	2.7
34	れんこん	0	れんこん	14	ごぼう	3	大根	0	おかひじき	0.04	トマト	1.0	もやし	71	レタス	8	ねぎ	0.2	とうもろこし(ゆで)	5	小松菜	2.4

100g中に含まれる量

緑黄食野菜(葉物)
 土の中にできるもの