

おべんとう教室

福地小学校 1月18日の給食の献立

いわしの梅煮
大豆とひじきの煮物
味噌汁
ご飯

- ① からだを作る成分
- ② 5年生・6年生生徒
1人1回当たり学校給食摂取基準
- ③ 牛乳1本の栄養
- ④ 日本食＝乳和食
- ⑤ 650kcalの弁当を作る
- ⑥ 1人分献立
ごはん200g、つくねやっこ、ポテトサラダ、ひじきの煮物、牛乳
- ⑦ おべんとうづくりの注意点

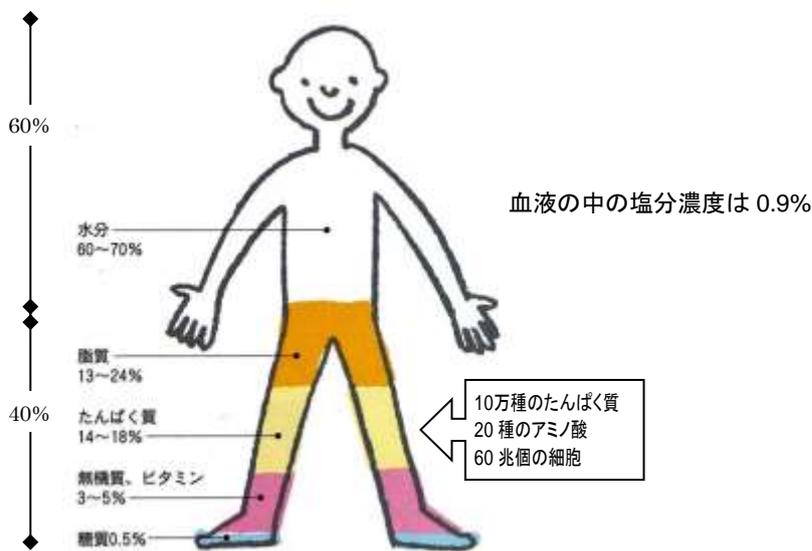
と き：2019年1月18日（金）10:20～12:20

と ころ：直方市立福地小学校

対 象：福地小学校5年生26名、担任2名、6年生11名、担任1名計40名とその保護者

①からだをつくる成分の割合

3億年前、海で暮らしてきた生物が陸に上がって生きようになりました。進化の歴史をたどり、わたしたち人間の今日があります。



村上祥子著「料理でわかる不思議、びっくり!」河出書房より

私たちが想像する以上に、 からだ自身は勤勉に働いています。

■ 栄養素の働き

からだを作る。頭を働かせる。からだを動かす。

- 三大栄養素
1. 炭水化物(糖質) → 熱や力のもとになる
 2. 脂質 → ホルモン材料
 3. たんぱく質 → からだを作る
 4. 無機質(ミネラル) → 骨や歯を作る。
 5. ビタミン(補酵素) → からだの調子を整える。
 6. 食物繊維 → 腸をきれいにする

■ じっとしていても、エネルギーは必要です。

歩いたり仕事したり、からだを動かすために“エネルギー”が必要。何もしないでじっとしているときでも、息をしたり、心臓を動かしたり、体温を維持するなどエネルギーを使う。体は24時間稼働の人生工場。

■ からだはたえずつくりかえられています。

心臓や肝臓、胃腸などの臓器や筋肉、骨、血液など、からだの組織は古くなったものは壊し、新たにつくりかえる(新陳代謝)。その材料が食物。

②5年生、6年生 生徒1人1回当たり 学校給食摂取基準

区 分	基準値	
	児童(10～11歳)の場合	
エネルギー	(kcal)	780
たんぱく質	(g)	39
脂質	(g)	17
ナトリウム(食塩相当量)	(g)	2.5未満
カルシウム	(mg)	360
マグネシウム	(mg)	70
鉄	(mg)	4
ビタミンA	(μ g)	240
ビタミンB1	(mg)	0.5
ビタミンB2	(mg)	0.5
ビタミンC	(mg)	25
食物繊維	(g)	5以上

③牛乳1本の栄養

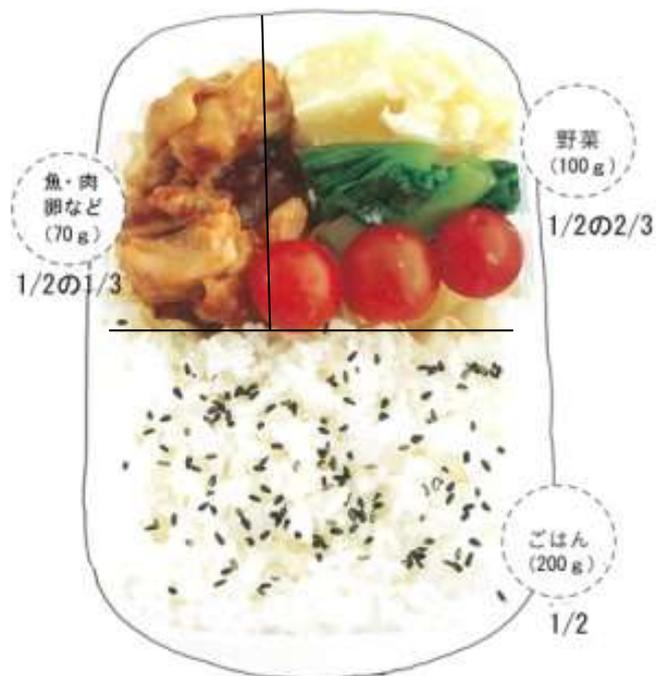
区 分	牛乳1本(200ml)分	
エネルギー	(kcal)	134
たんぱく質	(g)	6.6
脂質	(g)	7.6
ナトリウム(食塩相当量)	(g)	0.2
カルシウム	(mg)	220
マグネシウム	(mg)	20
鉄	(mg)	0.04
ビタミンA	(μ g)	76
ビタミンB1	(mg)	0.08
ビタミンB2	(mg)	0.3
ビタミンC	(mg)	2
食物繊維	(g)	0

④日本食＝乳和食

⑤ 650kcal の弁当を作る

区 分		お弁当1人分
エネルギー	(kcal)	648
たんぱく質	(g)	32.4
脂質	(g)	9.4
ナトリウム(食塩相当量)	(g)	2.3
カルシウム	(mg)	120
マグネシウム	(mg)	50
鉄	(mg)	4
ビタミンA	(μ g)	124
ビタミンB1	(mg)	0.4
ビタミンB2	(mg)	0.3
ビタミンC	(mg)	23
食物繊維	(g)	5

お弁当箱の容量=カロリーです



$$650\text{kcal} = 650 \text{ ml}$$

おかずについてちょっと勉強

ビタミンAは？

ビタミンB₁は？

ビタミンB₂は？

ビタミンCは？

食物繊維は？

脳栄養のブドウ糖

<1カップの米でご飯を炊く>

炊飯器の早炊きコースより早いごはん炊き

[材料] 2人分

米 1 合
水 1.3 合 (260 ml)

[作り方]

- 1) 米は洗って水切りし、直径 22 cmの耐熱ボウルに入れ、分量の水を注ぐ。
- 2) ふたをして電子レンジ 600Wで5分加熱する。沸騰したら、電子レンジ弱 (150~200 Wまたは解凍キー) に切り替えて12分加熱する。

<よくある質問>

Q1. 電磁波でご飯を炊く。その原理を教えてください。

A1. 一見、水分が少なそうな米も 15.5%の水分を含んでいて、これが電磁波に反応します。もちろん、米が持つ水分だけでは足りませんから、水をはって外からも補います。この水も電磁波が加熱。内側と外側からのダブル加熱で、60%の水分を含んだふっくら甘味のあるご飯に炊きあげるのです。ただし、でんぷんを糖に変える糖化酵素は30℃くらいで目覚め始めるため、すぐに温度が上がりすぎると甘みが出ません。でんぷん質ならではの甘みを引き出すためには、米なら水が沸騰するまでは強で加熱し、その後、弱に切り替えて12分加熱が目安です。

⑥福地小学校5年生・6年生おべんとう1人分

<牛乳> 1本(200g)

<ごはん> 200g

<つくねやっこ>

[材料] 1人分

鶏ひき肉 70g
 かたくり粉 小さじ1/2
 {A}
 [砂糖 小さじ1
 [しょうゆ 小さじ1
 焼きのり(8枚切り) 2枚(二つに切る)

[作り方]

- 1) ひき肉にかたくり粉を加えて混ぜ、2等分して1cm厚さの円形にまとめ、半分にした焼きのりを両面に貼る。
- 2) ふた付きの密閉容器にクッキングシートカップを入れ、カップの中に{A}を入れて混ぜる。{1}を加えて絡め、ふたを置く。
- 3) 電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。または、フライパンにサラダ油小さじ1/2を流して焼いてもよい。

<ポテトサラダ>

[材料] 2人分

じゃがいも 1個(150g)
 玉ねぎ 1/6個
 にんじん(薄切り) 4枚
 塩 小さじ1/5
 酢 小さじ2
 マヨネーズ 大さじ2
 パセリ(みじん切り) 少々

[作り方]

- 1) 玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。ボウルに入れ、塩をかけてもみ、しんなりしたら酢をかけてほぐす。
- 2) じゃがいもは水にくぐらせてポリ袋に入れ、口は閉じずに耐熱皿にのせ、電子レンジ600Wで3~4分加熱する。竹串を刺してみてスーッと通るようだったら、取り出して水を注いで冷まし、粗熱を取る。まな板にのせ、包丁で二つに切り、皮をむく。
- 3) {1}に{2}を加えてスプーンでつぶし、マヨネーズを加えて混ぜる。
- 4) 器に盛り、パセリをふる。

<ひじきと大豆の煮物>

料理名		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維
		kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
ごはん	200g	335	4.5	0.5	0	5	13	0.2	0	0	0	0	0.5
つくねやっこ	2個	160	12.9	9.4	1	9	22	0.7	31	0	0.1	1	0.1
ポテトサラダ	1食分	63	1.3	0.1	0.5	6	16	0.3	37	0	0	26	1.2
ひじきと大豆の煮物	1食分	66	3.7	2.9	0.6	47	36	0.8	31	0.06	0.05	0	2.6
合計		624	22.4	12.9	2.1	67	87	2	99	0.06	0.15	27	4.4

⑦おべんとうづくりの注意点

① 食べ慣れたおかず

② 食べやすく切る

せっかく箸の使い方などを教えても、ポロポロ、コロコロつかみにくいおかずがあつては、握り箸で突き刺したり、食器やおべんとう箱に口をつけてかき込んだりと、お行儀などそっちのけになってしまいます。

飾り切りよりずんぐり、むっくり、子どもの手足のような、太めで短めの拍子木切りに。

③ おべんとうのおかずは、汁けと油けをきる

汁けが多いと、ごはん汁がしみ出てしまい、子どもはとてもしやがります。

夏には汁けが腐敗の原因にもなります。

油もよくきらないと、揚げ物などは食べるころにベタツとなってしまいます。

料理ができあがったら、四つ折りのペーパータオルに並べ、油け、汁けをよくきります。

④ おべんとうのおかずは、さましてから詰める

おかずを熱いうちに詰め、そのままふたをしてしまうと、おべんとう箱の中で蒸れて、変質、腐敗につながります。必ずさましてから、詰めるようにしましょう。

ただし、ごはんはおべんとう箱に詰めてからさまします。

さめると一つにかたまって、詰めづらくなるからです。

⑤ 嫌いなものも少しだけ入れる

嫌いなものも少しだけ、食卓やおべんとうに。

友達と楽しく食べているうちに、いつのまにか食べてしまうことがあります。

食卓で食べなくてもよいのです。お母さんがパクパク食べていれば、「あれは食べられる食材だ！」と子どもの頭にすり込まれていきます。



村上祥子略歴

- 村上 祥子（むらかみ さちこ）
- 料理研究家。管理栄養士。公立大学法人福岡女子大学客員教授
- 1985年より福岡女子大学で栄養指導講座を30年担当。治療食の開発で、油控えめでも一人分でも短時間においしく調理できる電子レンジに着目。以来、研鑽を重ね、電子レンジ調理の第一人者となる。糖尿病、生活習慣病予防改善のための栄養バランスのよい、カロリー控えめのレシピ、簡単にできる一人分レシピ、日本型食生活を子どものうちから身につけるための三歳児のミニシェフクラブ、保育所、幼稚園、小学校の食育出前授業など、あらゆるジャンルに電子レンジテクを活用。日本栄養士会主催の特別保健指導にも講師として参加する。「ちゃんと食べてちゃんと生きる」をモットーに、日本国内はもとより、ヨーロッパ、アメリカ、中国、タイ、マレーシアなどでも、「食べ力^{ちから}」をつけることへの提案と、実践的食育指導に情熱を注ぐ。自称、空飛ぶ料理研究家。電子レンジ発酵パンの開発者であり、バナナ黒酢の生みの親。食べることで体調がよくなるたまねぎの機能性に着目。たまねぎ氷を開発し、注目を集めている。これまでに出版した著書は345冊745万部にのぼる。公立大学法人福岡女子大学にある「村上祥子料理研究資料文庫」の50万点の資料は一般公開されている。2020年には外部から検索できるようになる。



空飛ぶ先生 CLUB



祥子レシピ CLUB