

おしゃべい食卓

第 23 号
2007 年 12 月
発行：小国食育クラブ
監修：おぐに整形外科
(梅田修二)

お野菜クッキング

平成十七年六月十日に「食育基本法」が成立しました。これを機会に、町民のみなさまに少しでも、日本のすばらしい食文化を再発見していただけるように情報を提供したいと考え、平成十八年一月から「おしゃべり食卓」という食育通信を始めて、ちょうど二年となりましたが、たいへん残念ですが、今回が最後の食育通信になりました。少しは、食育の重要性についてご理解いただけたでしょうか？

子どもは、野菜よりお肉が好きなお子が多いのではないのでしょうか。そこで、今回、野菜料理をおいしく食べる料理のポイントを考えてみました。野菜そのものの味をご存知ですか？同じ野菜でもひとつずつ味が違いますから、その味に応じて調味料を変える必要があります。そこで、野菜料理の三か条として、

- その一 調味料は素材の持ち味を生かす使い方をしましょう。
- その二 主役の野菜がわかるように工夫することも大切です。
- その三 生産者が手塩にかけて育てた野菜は丸ごといただくがあげられます。

食材は、旬の野菜を出来るだけ使うように心がけましょう。日本の豊かな四季を感じるためには、重要なことではないでしょうか。体のバイオリズムともびつたりです。また、旬の野菜は、値段も安くお財布にやさしく、味もよく、栄養価も高いものです。それに、小国郷では、地元産の野菜を選ぶということも良いことではないでしょうか。生産者の顔が見え、食品の安全性も高くなるのではないのでしょうか。地元の食材を使うことにより、地元の産業が活性化されます。それに、運送距離が短くなるため、二酸化炭素の削減にもなり、地球温暖化防止にもつながります。野菜の料理方法として「蒸す」、「焼く」、「揚げる」でとことん美味しくなるでしょう。あなたは、今日どんな野菜を選びますか？

桃・栗三年、柿八年

くだものを育てることは大変です。桃・栗三年、柿八年と言われるように、何年もかけて大事に木を育てて、それからようやく、くだものがとれるようになります。そのように大事に育てられたくだものは、ビタミン・ミネラル・食物繊維に富み、効率的なエネルギー源として重要な食品です。料理に使ったり、ジュースなどの加工品も上手に利用して、毎日 200g 以上を摂るように心がけましょう。「朝のくだものは金」と言われますが、くだものの糖質は、すぐに吸収されるエネルギー源です。睡眠中に失われたエネルギー源を効率よく摂取できるのでそう言われるのです。毎日はおすすめできませんが、ゆっくり食事が出来ないときには、くだものを食べて、頭も体もすっきり目覚めて、さわやかな一日を始めるのも良いことかもしれません。くだものを育てるのもたいへんですが、子どもを育てることはもっとたいへんです。ビタミン I (愛) をいっぱいそそぎましょう。

医食同源

経済協力開発機構は、世界五十七の国・地域の十五歳約四千万人を対象に二〇〇六年に実施した学習到達度調査の結果を発表しました。日本は、数学的応用力、読解力、科学的応用力の全科目で前回より順位が後退したそうです。なかなか子供たちに「勉強しなさい」と言っても勉強はしてくれないのが現実だと思います。これは、自分が子どもの時を考えても、良く理解できることもありません。私たち親が子どもにしてあげられる事は、何なのでしょう。食育通信においても、朝ごはん抜きで学校に行くと、脳のエネルギーが枯渇して、本来の力を発揮できないということをお知らせしました。つまり、子ども達の食生活を充実させて上げることが、一番の学力向上につながるのではないのでしょうか。また、「カレーを作る子は算数もできる」(木幡寛)という本があります。冬休み、子どもといっしょに料理をしてみませんか。