

瀬部小だより 9月号

平成19年9月4日



1 2学期は「朝ごはん」で、子どものやる気を!

8月10日(金)に西成公民館で親子料理教室が開かれました。「簡単・ヘルシー・元気の出る朝ごはん」と題して18組の親子36人が取り組みました。講師は、毛利敦子北部給食センター栄養士があたりました。文部科学省が進める国民運動「早寝早起き朝ごはん」ではありませんが、朝ごはんの大切さは、誰もが知っています。しかし、知っているけれど、なかなか充実できないのが現状です。

そこで、今回の料理教室では、朝の忙しい時間帯に「簡単にできること」そして、「ヘルシー」で体によい、朝から「やる気の出る」料理に取り組むことになりました。レシピの初めには、『**炭水化物**』・・・脳を起こしてすっきり目覚めるために必要です。炭水化物はエネルギー源となる栄養素です。脳は眠っている間もエネルギーを消費するために朝はからっぽ状態です。**たんぱく質**・・・体をつくり、持久力を高める。たんぱく質は成長期に欠かせない栄養素です。持久力を高めるためにも効果があります。**ビタミン・ミネラル**・・・体の調子を整えたり、免疫力を高めてくれたりします。カルシウムはイライラを静めるのにも有効です。**水分**・・・眠っている間に失われた分を補給。眠っている間に汗をかき、水分が失われます。子どもは新陳代謝が活発なので必ず水分を補給する必要があります。』とありました。

いよいよ2学期です。朝ごはんの充実で子どものやる気をアップしたいと思います。それでは、参加できなかった方に次の**4つのレシピ**をお知らせします。

ライスバーガー

<4人分>ごはん いりゴマ ゴマ油 鶏肉
酒(大さじ1) みりん(大さじ1)
しょう油(大さじ2) 砂糖(大さじ1)
レタス マヨネーズ

中にはさむ具は、ハンバーグ・きんぴら
ゴボウ・しょうが焼きなど、お好みに合
わせてアレンジしてください。

クロムッシュ

<4人分>
食パン<10枚切り>(8枚)
スライスハム(8枚)
スライスチーズ(4枚) 卵(2個)
牛乳(200CC) 油

牛乳と卵を混ぜ、パンを浸す。

パンでハムとチーズをはさみ、フライパンで焼く。

野菜たっぷり豆乳スープ

<4人分>
ベーコン(4枚) たまねぎ(1個) にんじん(1/2本) キャベツ(1/8個)
みそ(大さじ2強) 豆乳(200CC)

野菜はどんなものでもアレンジOKです。

冷蔵庫にある野菜を工夫して作ってみましょう。



ヨーグルトシェイク

< 4人分 >

パイナップル(2切れ) バナナ(1本)

プレーンヨーグルト< 1パック(500ml)>(好みで牛乳)>

フルーツは凍らせておきます。

ミキサーでシェイクするだけで簡単です。



2 料理教室アンケート

(まとめて載せてあるところもあり、原文のままではありません。)

< 子どもの感想 >

- ・スープを作って、野菜が上手に切れたし、思ったよりおいしそうにできてよかったです。
- ・たまねぎを切ると目が痛くて大変でした。でも、キャベツとかが上手に切れて楽しかったです。
- ・楽しかったです。おにぎりをつくったりして、とても楽しい経験ができました。
- ・ヨーグルトシェイクがとてもおいしかった。やけどしたけど、後はがんばった。
- ・ふだん家にある食材が、こんな料理に変身するなんて思いもしなかった。
- ・ライスバーガーがおいしかった。料理を作るのが楽しかったです。また作りたいです。
- ・パンをひっくりかえすのがとても難しかった。
- ・ほうちょうで切ることが楽しかったです。ヨーグルトシェイク一人で作ってみたいと思いました。上手に作れてよかったです。とてもバランスが取れていて、見た目がきれいでした。
- ・スープとヨーグルトシェイクがおいしかったです。これなら作れそうです。
- ・ヨーグルトシェイクはすっぱかったけど、おいしかったです。クロムツシュもおいしかったです。おにぎりを握るのは熱かったです。毎日こんなご飯が食べられるといいなと思いました。

< 親の感想 >

- ・子どもも楽しんでつくることができる簡単なメニューでよかったですと思います。おいしくいただきました。とてもよい企画だと思います。いろいろ参考になりました。
- ・家では時間に追われ調理することが多いので、なかなか子どもに手伝ってもらうことができず、こういう機会があってよかったですと思います。
- ・初めての参加でしたので、自分自身がバタバタしてしまいました。もう少し細かい指示があるとよかったですと思いますが、メニューは楽しく作ることができました。
- ・ライスバーガーやクロムツシュなど簡単に作れるけど、家では作ったことがなかったものを学ぶことができて楽しかった。一度は息子と1品でもつくってみたいです。
- ・4品作りましたが、どれもおいしくいただけよかったです。彩りも、栄養のバランスもよく、子どもたちの食欲もわき、朝食にはとってもいいかも。子どもと一緒にまた作ってみたいと思います。
- ・冷めても豆乳スープおいしくて、家でもトライしてみたいと思います。どのメニューも子どもが好きな感じで楽しめそうです。シェイクすごくおいしかったです。
- ・今日は孫と料理をすることができありがとうございました。楽しく若いお母さんたちと一緒に料理させていただきうれしかったです。毎年孫は参加させてもらっているみたいです。できたら、料理の材料の横にレシピもお願いします。
- ・役割分担がしっかりできていたため、一番早く完成することができました。簡単で、栄養のバランスが取れていて、見た目もきれいに出来上がりました。味もとてもおいしくできました。夏休みの間にもう一度子どもと作ってみたいと思いました。
- ・朝ごはんのメニューはいつも同じになりがちですが、今回のレシピを参考に子どもが喜んで食べられる朝ごはんをがんばって作ろうと思いました。
- ・領地には興味があるみたいで、よく手伝いたがります。今日は一緒に作ることができて楽しそうでした。ふだんはお皿洗いもさせてもらえないですが、今日はできてよかったです。