

# 食で育む子どもの未来 ～星澤流の食育、伝授します～



講師:星澤クッキングスタジオ  
クッキングキャスター

星澤 幸子 氏



## <食生活を見直すこと・伝統和食のすすめ>

「食」という漢字にも表れているように、食べたもので人の体は作られ、体調に大きく影響します。体にとって良いものを食べれば健康に過ごせ、ジャンクフードなどの食べ過ぎは体に悪影響を及ぼします。親の生活習慣が乱れていると、食育への関心が低く、食事の内容が偏る傾向があります。それは子どもにも影響するので、家庭の食生活を見直すことは非常に大切なことです。

また、①繊維質の多いもの、噛み応えのあるものをよく噛んで食べる、②発酵食品を摂り、腸を活性化させる、③色の濃い野菜や海藻を食べる、④無精製の玄米か五分つき米を食べる、⑤みそ汁を毎日1杯は飲むという「伝統和食」を大切にすることなどをお話しされていました。

## <乾燥野菜を使った炊き込みご飯とお碗みそ汁>

食育講演会で星澤先生が実演されていた、「簡単和食レシピ」を紹介します。ぜひご家庭でお試ください。

### 炊き込みご飯

#### <材料>

米(五分つき米)	2合
切干大根	30g
干椎茸スライス	ひとつまみ
細切り昆布	ひとつまみ
ひじき	大さじ2
なめ茸	小1瓶
塩	小さじ1/2
醤油	大さじ1
酒	大さじ2

#### <手順>

- ①米は炊く30分前にといて、分量より少々多めの水に浸しておく。
- ②米以外を全体的に広げてのせて直ぐに炊き始める。
- ③炊けたら直ぐにへら返すする。  
☆乾物が水分を吸ってしまうので、材料をのせたら直ぐに炊き始めるのがポイントです。



### お碗みそ汁

#### <材料(1人分)>

味噌	約大さじ1
鮭節(又は鰹節)	ひとつまみ
わかめ、とろろ昆布、ネギ	適量
糸寒天などお好み具材	適量
お湯	約カップ1杯

#### <手順>

- ①味噌と細かくした鮭節を入れて、お好みの具材を入れる。
- ②カップ1杯ほどのお湯お注いでよく混ぜる。  
☆お湯は沸騰したものではなく、少しぬるめのお湯で作ると味噌の風味が引き立ちます。

## <Q&A>参加者からの質問に答えていただきました。

- Q1 使用した油について、再利用する際に注意する点、簡単に出来る方法があれば教えてください。  
⇒キレイにこし、暖かい所には置かず、暗いところで保管する。臭いが変わってきたら使用は控えること。
- Q2 玄米を食べると胃が痛くなったり、もたれたりします。何かアドバイスをお願いします。  
⇒よく噛むこと。または、3日ほど保温して発酵玄米にして食べるようにすること。
- Q3 子どもの苦手な食べ物は、食べなくても出し続けたほうが良いですか？  
⇒食べたら、褒めてあげる。形を変えて好きな料理に小さく切って入れる。私の経験では、「デザート」を一緒に食卓へ置いて、「食べてからね」と促しました。