

# 新報 子どものための家庭料理セミナー

## 手軽においしく朝ごはん

「新報子どものための家庭料理セミナー」(主催・琉球新報社、共催・県PTA連合会、開催校PTA、後援・県教育委員会、県学校給食会、県学校栄養士会、協賛・キュービー株式会社)が4年ぶりに県内の小中学校で開かれた。松本嘉代子さん(松本料理学院学院長)、西大八重子さん(西大学院学院長)、大直見かおりさん(トータルウェルネスプロジェクトオキナワ講師)の3人が講師となり、野菜たっぷりの家庭料理を紹介した。野菜が苦手

な子どもにもおいしく、忙しい保護者でも手軽に作れるよう、味付けや調理方法に工夫を凝らしたメニューがそろそろ。児童生徒の健やかな成長に必要な栄養や正しい食生活に関して、学校栄養士による講話も行われた2024年度のセミナーの様子を紹介する。併せて参加した講師、給食調理場の現場から、それぞれ食に関する課題や改善に向けた取り組みを聞いた。

(企画・制作 琉球新報社統合広告事業局)



調理の実演をする大直見かおりさん  
11月、豊見城市立とよみ小学校

### 野菜たっぷリアイデア料理

忙しい朝でも作れるメニューを紹介する西大学院の西大八重子学長。8月、豊見城市立長嶺中学校



8月14日、豊見城市立長嶺中学校で開かれたセミナーでは、生活文化研究所西大学院の西大八重子学長がごまドレッシングをご飯にあえた「ごま風味まるまる丼」と「野菜と豆のミネストローネ」を

紹介した。

調理時間は2品で約10分。「ごま風味まるまる丼」はキュービー深煎りごまドレッシングをご飯にあえ、食べやすい大きさに切ったちくわ、きゅうり、ミニトマト、レタスを乗せた。西大さんは「ゆで卵、ウィンナー、チーズなどを乗せてもおいしい」とアドバイスをした。

「野菜と豆のミネストローネ」の材料は玉ねぎ、キャベツ、ミックスピーズに県内の多くの家庭でよく常備されているポークランチョンミート、そしてミネストローネの素。ゆでた野菜などにミネストローネの素を加え、3分程度煮込むと、トマトと鶏の風味で野菜の味が引き立つ本格スープがで

きあがった。「野菜をたくさん取れ、簡単にできるスープは朝食にぴったり」と太鼓判を押した。

調理実演に先立ち、同校栄養教諭の上原百合香さんが「家庭と学校給食で育むバランスの良い食生活」と題して講話した。

朝食はエネルギーを補給し体温を上げ、脳や体を目覚めさせる役割があることや、朝食と学力、体力の相関関係について説明。「大人になってから食習慣を変えるのは難しい。子どもの頃から朝食をとる習慣をつけてほしい」と呼び掛けた。

朝食をとっていても、主食だけというパターンも多いと指摘。主菜や副菜も取り入れ、バランスの良い食事をとってほしいと要望し

朝食の重要性について説明する月、豊見城市立長嶺中学校の栄養教諭の上原百合香さん。8



た。朝食をとる習慣がない人は、一気にたくさん食べるのは難しいとし、水分を取ることから始め、おにぎりやパンにバナナ、卵、野菜と段階的に食べ物の種類を増やしていく「ステップアップ朝食」も紹介。「無理のない範囲で続けることが大切」と話した。



食欲のない朝にもおすすめの「沖縄風具置山スープ」



野菜とちくわの食感が楽しい「ごま風味まるまる丼」



講師から  
松本嘉代子さん  
松本料理学院学院長

4年ぶりの学校開催は、参加した保護者が熱心だったことが印象的でした。今回紹介した「ワンプレート朝ごはん」は身近にある食材で手軽に作れて、成長期の子どもに必要な栄養が取れることを意識して考案しました。子どもたちの好みに合わせることも工夫しました。ワンプレートは見た目がよく、洗い物も少なく手軽

### 家庭の味が人生を豊かに

です。トーストは切り込みを入れると見栄えし、子どもの食べる意欲を高めます。ピーマンも緑だけではなく赤を入れ鮮やかに。くるま麩のマヨたまご焼きはマヨネーズを3通りの使い方をします。卵液に入れることで焼き上がりがふわっとします。次に油の替わりに使うことで焼き目がきれいににつき、味と香りがぐんと良くなります。最後に上にかけると、子どもたちの好きな味になります。ドレッシングはサラダだけでなく、炒め物や焼いた肉、魚にもよく合います。「深煎りごまドレッシング」は魚と一緒に焼いて絡めるととてもおいしいソースになります。1日の最初に食べる朝ごはんは重要です。よくかんで食べることで脳に刺激を与

え脳の働きがよくなります。栄養補給できると体が動かせるようになるほか、思考力、学力アップにもつながります。朝食はパワーの源です。保護者のみなさんには子どもたちに食の喜びを伝えてほしいと思います。料理ができる年齢ではなくても一緒に盛り付けたり、器を選んだりしながら会話をすることで、食の時間がさらに楽しくなります。また、簡単なものでいいので、手作りしてほしいと思います。それが家庭の味となり、体が覚えます。味を覚えていけば大人になった時に思い出しながら自分で作ることができます。「いつもお父さん、お母さんが作ってくれた」という1品があることは、子どもの人生を豊かにします。



給食調理現場から  
崎浜あづささん  
那覇市立天久小学校栄養教諭  
県学校栄養士会会長

沖縄県は「2040年までに男女とも平均寿命日本一」を目指して取り組んでいます。そこに向けて「食」を通して子どもたちを育てていくのが学校栄養士の役割です。学校給食は生徒1人あたりの栄養摂取基準量が決まっています。家庭で摂取しにくいカルシウムは給食で1日の摂取量の半分を、野菜は40%を取れるようにな

### 伝統野菜の良さ伝える

っています。逆に現代人が摂取過多になっている塩分は1食2グラムです。基準量に合わせるため、だしや素材の味を利用するなど工夫しています。「給食は味が薄い」と言われますが、児童生徒に基準となる味や、だしや素材本来の味を覚えてほしいという狙いもあります。子どもたちが将来にわたって健康で幸せに過ごせるようになることが給食の最大の目標です。今日、明日完食したから、あさって何かが変わるというものではありませんが、日々の給食指導の積み重ねが子どもたちの体をつくり、知恵もつながっています。給食は子どもたちの体を作るだけではありません。「生きた献立教材」と言われ、1食ごとに目的があり

ます。(数え97歳の長寿を祝う)カジマヤーの日は、沖縄の伝統文化を伝えるため、お祝い料理のイナムドゥチ、クープイリチーなどを献立に入れました。各地の学校で季節や行事、地域の伝統などを意識した献立が工夫されています。伝統野菜の良さについて伝えていくことも私たちの役割だと考えています。ゴーヤーは捨ててしまいがちなワタに栄養があることを、2年前の調理講習会で松本嘉代子先生に教えてもらいました。それからゴーヤンブシーを提供する際には、種を取り出したワタも調理しています。手間は掛かりますが、大事なことでと考えています。

### 参加者から

野菜の必要量知った  
安里利江子さん(45)  
豊見城市 1食で両手分くらいの野菜が必要だと知り驚いた。子どもの成長のため、意識して調理しているつもりだったが、足りていなかった。ドレッシングを変えて楽しむなど、野菜を手軽に取れる調理法も教えてもらったので、取り入れていきたい。

買い物で野菜意識  
外間隆史さん(45)  
豊見城市 あつという間に1品完成する様子やみそ汁1杯から取れる野菜の量の目安など、視覚的なインパクトがあり理解しやすかった。子どもと一緒に買い物する際にも野菜の彩りを意識して買うようになったし、野菜が食卓に並ぶ回数が増え、子どもも積極的に食べるようになった。

### セミナー参加校

- 名護市立大宮中学校 (8/10)
- 豊見城市立座安小学校 (9/1)
- 南風原町立翔南小学校 (9/28)
- 豊見城市立長嶺中学校 (8/14)
- 那覇市立真嘉比小学校 (9/8)
- 那覇市立天久小学校 (10/1)
- 那覇市立城北中学校 (8/23)
- 豊見城市立とよみ小学校 (9/21)
- 沖縄市立美東中学校 (10/5)

「新報子どものための家庭料理セミナー」  
2025年度も実施予定!

開催費無料

小中学校 PTA 対象、春頃申し込み開始予定

<問い合わせ> 琉球新報社統合広告事業局 電話 098(865)5255



#### かぼちゃのつぶし汁

1人あたり野菜量 75g 調理時間 8分

■材料 (2人分)  
かぼちゃ..... 150g  
牛乳..... 1 カップ  
キュービー コブサラダドレッシング..... 大さじ1  
塩..... 少々  
コショウ..... 少々

■作り方  
① かぼちゃは皮をむいて、700Wの電子レンジで4分加熱してつぶす。  
② 鍋に①と牛乳を入れて火にかけて、一煮立ちしたら塩・コショウを少々ふり、コブサラダドレッシングを加えて仕上げる。

#### くるま麩のマヨたまご焼き

1人あたり野菜量 15g 調理時間 5分

■材料 (2人分)  
くるま麩... 1本  
たまご... 3個  
から... 10本  
キュービー マヨネーズ... 大さじ1+2+1

■作り方  
① くるま麩はたっぷりの水につけてもどし、ひと口大にちぎってしっかり絞る。にらは5ミリの長さに切る。  
② ボウルにたまごとマヨネーズ大さじ1、にらを入れてよく混ぜ合わせ、くるま麩を加えて、なじませる。  
③ フライパンを火にかけて、マヨネーズ大さじ2を入れて熱し、②を加えて全体に色よく焼き目をつける。  
④ ③を盛り付けたらマヨネーズを線状にかけていただく。

#### ピーマンのドレッシング炒め

1人あたり野菜量 95g 調理時間 5分

■材料 (2人分)  
ピーマン(緑)..... 1個  
パプリカ(赤)..... 1個  
キュービー 深煎りごまドレッシング... 大さじ2

■作り方  
① ピーマン、パプリカを細切りにする。  
② フライパンに深煎りごまドレッシングを入れ、①を加えて炒め合わせる。