

具体的な支援方策例(1)

資料: NPO 法人子どもの森(発行) '元気な心と体をめざす「食育」情報誌
「いただきます ごちそうさま」p.16-17, Vol.6(2003)

特集 「うま味」ってなんだろう?

こどもの森 うま味体験レポート

だしのうま味「元気味噌汁」

いろんなだしの味の違いがわかる子になる

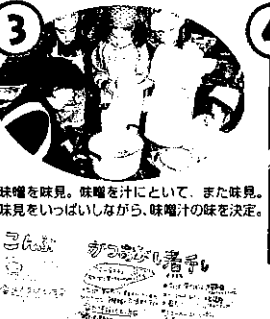
クッキングは1年間を通した教室です。年度の初めに、まずかつお節と昆布のだしの味とにおいを覚えます。子どもたちがクッキングに通ってきたとき、ブーンとだしのかおりが子どもたちをむかえます。そのためにスタッフはころあいをみはからって、かつお節を削ります。玄關に入ると「あ、いいにおいだ!」「かつお節のにおいだ」と口々に喜んでいます。このだし作りは「さあ、おいしいものを作るぞ」と子どもたちが心の準備をする大事な導入の部分と考えています。



① 今年初めての、けまり節でだし作り。「これ、知っている人、いるかな?」削り器を指差して聞いたら、8人中1人いました。



② けずり節を鍋に入れ、みんながゆっくり100数えながら(弱火で3分の目安として)だしをとる。



③ 味噌を味見。味噌を汁にといて、また味見。味見をいっぱいしながら、味噌汁の味を決定。



④ 一宗賢士や保育士志望の学生さんが研修にきたときに作ってくれた、だしのとり方一覧。子どもたちにも、お母さんたちにも、わかりやすくGOOD。

教室に参加している会員さん親子は...



お母さんの加菜佳紀子さん、万原ちゃん(11歳)と隼信くん(19歳)

外食で味わうおだしの味に興味を持つようになりました
こどもの森のクッキングに参加して、子どもたちが「お味噌汁がスープはないの?」と必死いうようになりました。また、外食をして、みんな家で使わない、魚貝や干しシイタケのだしのおつゆが出る、とても興味を持って味わっています。でも外食で食べるものと家で食べる汁物を比べるような、味がわかる一人前のコメントを書き出すようになったのも、おもしろい変化です。

だしをいれない「肉じゃが」に子どもからクレーム
11歳の上の恵子は、「肉じゃが」が大好き。テレビで、だしをとらずに作る「肉じゃが」のレシピを知って、子どもたちに食べてもらおうと、何かありました。『いつもの肉じゃがじゃあないよ』と、怪訝そうな顔で鍋をククンさせ、ほっとんと食べてくれました。子どもといえど、手抜きはわかるのでね。
お母さんの石田裕子さん、豊奈ちゃん(9歳)と、健太くん(11歳)



野菜のうま味「カレースープ」

野菜嫌いの子どものも、思わず食べてしまうから不思議

野菜の切れ端をことごとく煮込んで作るカレー味のスープです。味は塩、こしょう、色づけ程度にカレー粉を入れて作ります。煮込む前に野菜を味わって、煮込んでスープができてからまた野菜を食べ、そして野菜をこして透明なスープも味わう。子どもたちには、たびたび味見をさせます。「絶対に野菜は食べない!」なんて言っていた子も、にぎやかに誘われ、一口ゴクン。不思議です。小さいセロリもなんのその。みんなで作ると野菜嫌いな子もベロリのカレースープでした。

作る過程で見て・かいで・音を聞いて・触って、味見をたくさんします。

こどもの森では、幼児・小学生まで、自分たちで料理をし、うま味を子どもたちが味わう「4つのおならクッキング」を実践しています。目的は、料理の技術の習得ではなく、手間ひまかけて子どもたちの心を育てていくことです。こども森のうま味体験レポートで、子どもたちの生き生きとした様子や反応を紹介していきます。



① くる野菜を煮込んでうま味スープを作る。



② 野菜を取り出してみる。くたくたのセロリをつまみ出し、においをかいでみる。



③ 元氣ジュースを作った残りのニンジン、トントんと切る。



④ ニンジンのほかに、キャベツ・セロリ・タマネギ・ジャガイモも切って、鍋に入れる。

教室に参加している会員さん親子は...

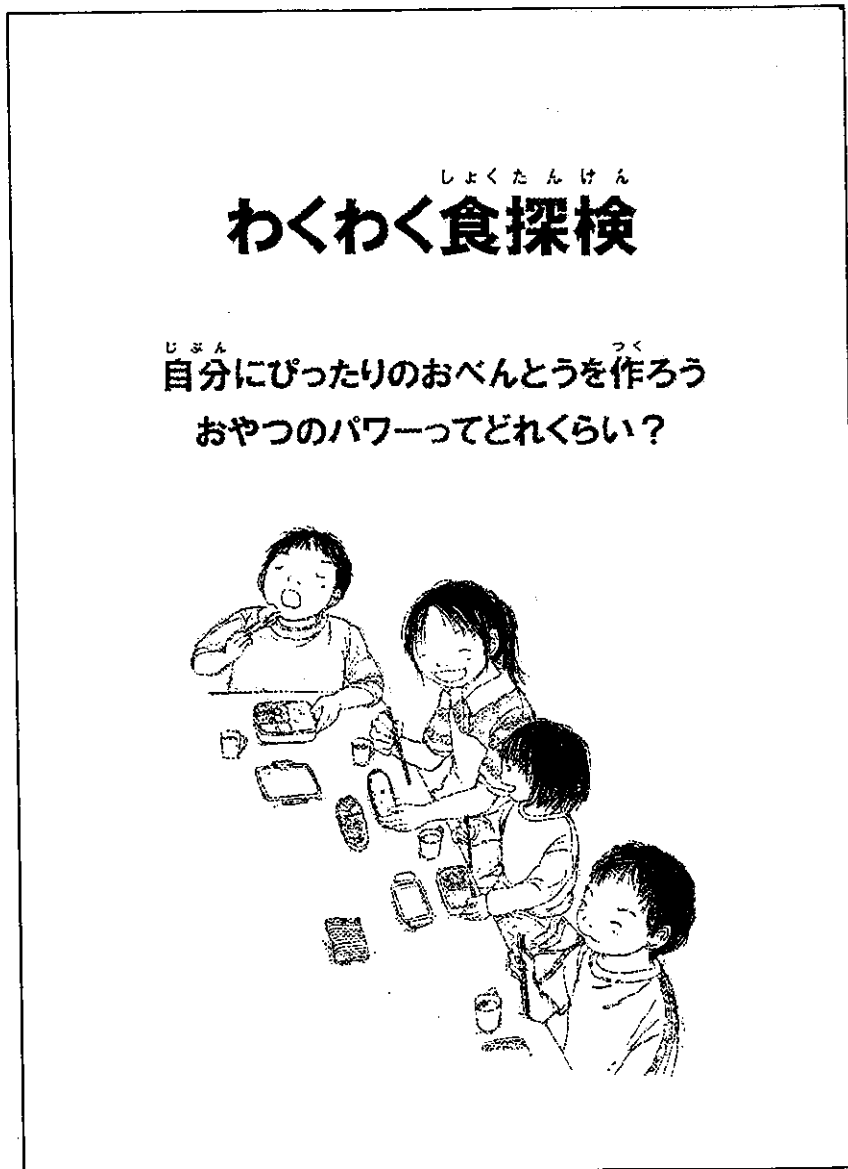


お母さんの松浦美保子さん、若菜ちゃん(10歳)、果林ちゃん(5歳)、七海ちゃん(8歳)

野菜の味がスープだ。
おいしー

ことごとく野菜を煮て、うま味たっぷりのスープができた

具体的な支援方策例(2)



「わくわく食探検」冊子縮小版

資料：平成 14 年度児童環境づくり等総合調査研究事業報告書
「地域で支える児童参加型食育プログラムの開発に関する
研究報告書」(主任研究者足立己幸)

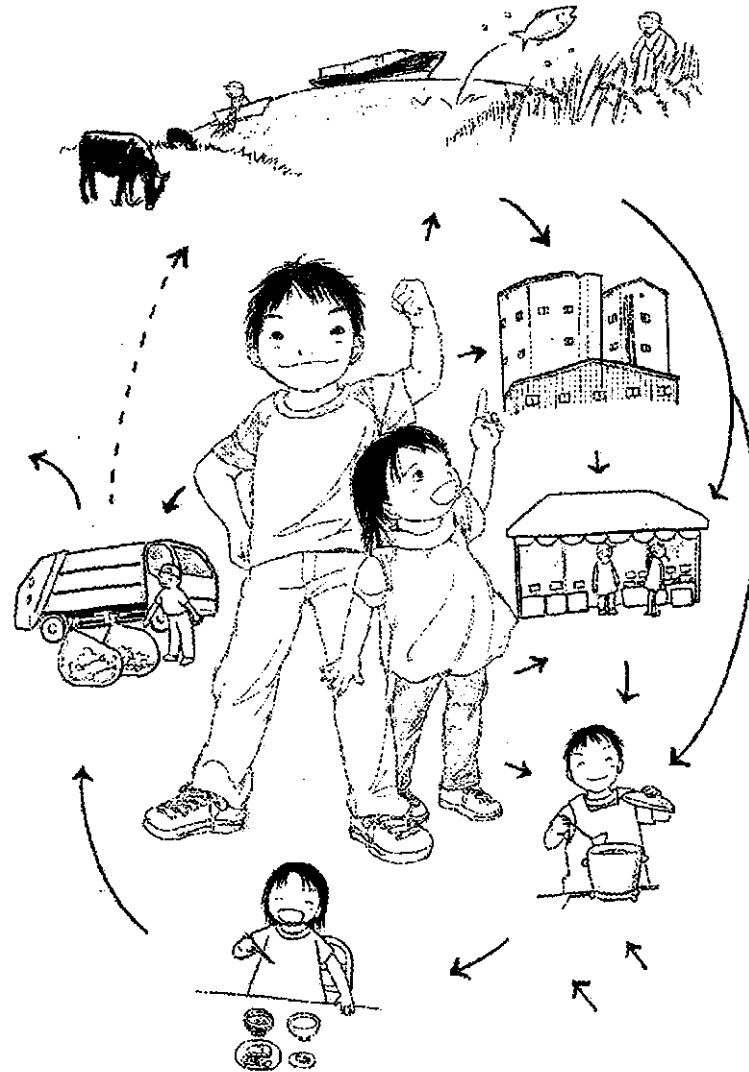
●わくわく食探検

食の世界って、とってもひろい。
食事をあじわって食べる。食卓をついたり、じゅんぴをする。そのための買い物をする。
食物のほぞんやすてること。ぜんぶ、食のことだね。
そうした食事の材料は、農場など生産され、工場で加工され、マーケットなどに運ばれてくる……。これらもみんな、つながっている。
どこもぜんぶ、わくわくすることが、いっぱいまっている。

さーて、どこから探検しようかな？
この本は、わくわく食探検シリーズの「食べる」入り口からのあんないです。

<自分にぴったりのおべんどうを作ろう>
<おやつのパワーってどれくらい？>
どちらからでも、すすむことができます。

さあ、わくわく食探検に、しゅっぱつ！



＜自分にぴったりのおべんとう作ろう＞

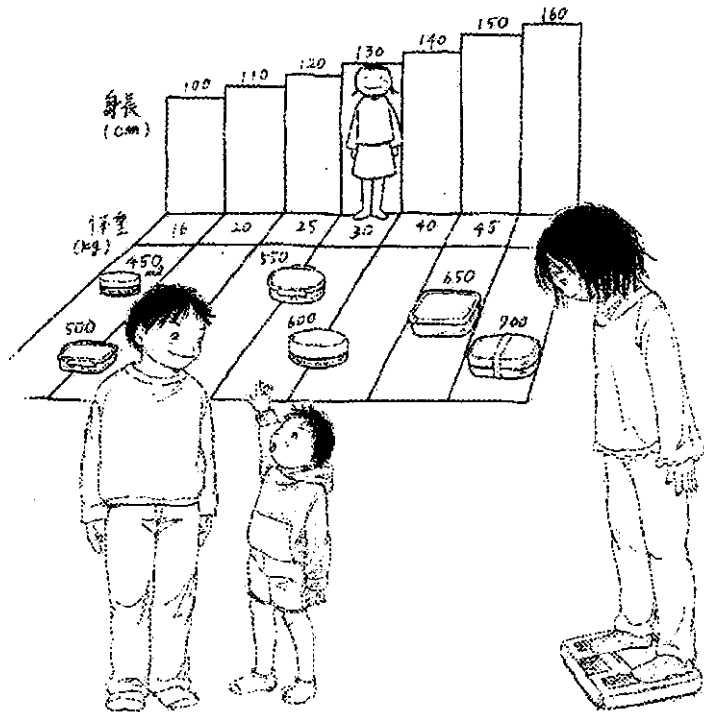
●自分の体を知って、ちょうどいいおべんとうばこを見つけよう

わたして、ほくって、どれくらい大きいの？ 身長や体重をはかって、しらべてみよう。

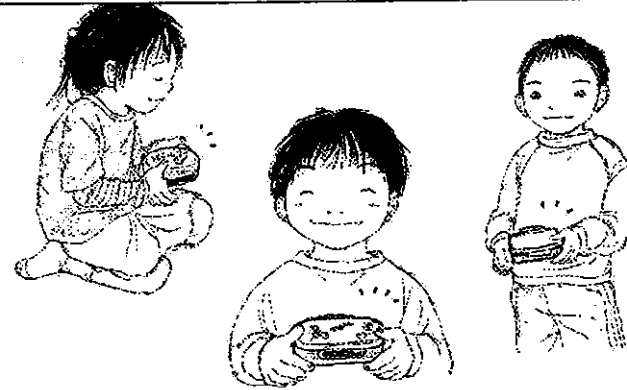
- ・身長をはかる。
- ・体重をはかる。

自分のからだの大きさがわかったら、それに合った、おべんとうばこをえらぼう。

- ・おべんとうばこのうらに書いてある容量（600ml など書いてあるよ）を見て、自分にぴったりの、おべんとうばこをえらぶ。これが、だいたい食分の量。



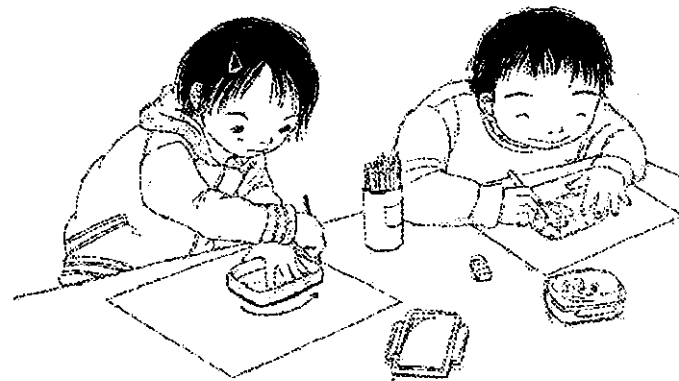
3



●おべんとうばこに、自分の食べたいものをつめよう

なにが食べたい？ おべんとうばこのなかに、自分の食べたいものを、かいてごらん。

- ・白い紙に、自分のおべんとうばこを、そのままうつす。
- ・そのおべんとうばこのなかに、自分の食べたいものを、かいてごらん。



4

●なにを、どれだけ食べればいいのか？

4ページでかいたおべんとうは、自分にとってちょうどいい、ぴったりのものだったかな？
 なにを、どれだけ食べればいいのか、かんたんにわかるものさしがあるよ。
 それは、主食・主菜・副菜の3人トリオ。この主食・主菜・副菜の3人トリオがそろうと、おいしいし、げんきに大きくなっていくために必要な栄養素が、うまくそろってしまう。

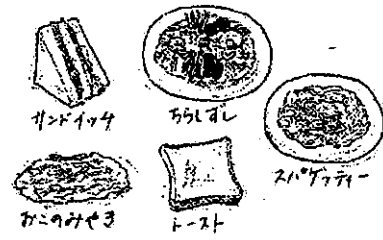
なにを、食べればいいのかわかったかな。

そう、主食・主菜・副菜の3つがそろうといいんだよね。

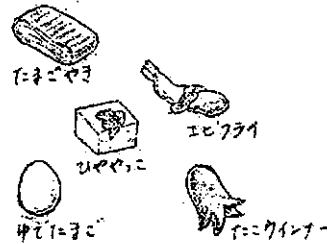
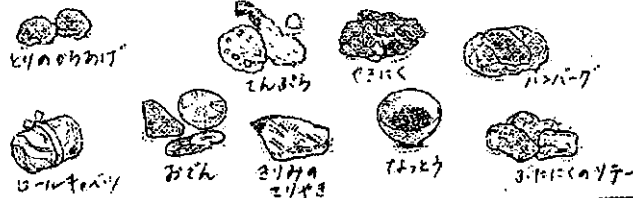
では、その主食・主菜・副菜を、どれだけ食べればいいのか？

- ・3ページでえらんだ、自分にぴったりのおべんとうばこを、8つのへやにわけろ。
- ・8つにわけたへやの3つ分に主食、1つ分に主菜、2つ分に副菜をつめてごらん。それが、ちょうどいい量だよ。だから、「ぴったりべんとうの3.1.2の法則」とよんでいる。

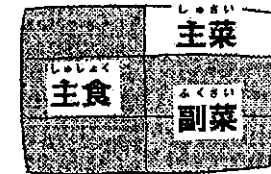
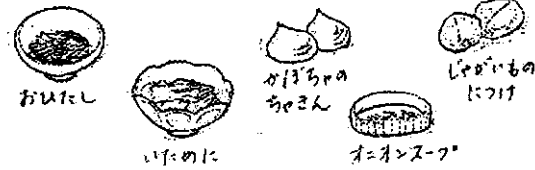
食事の中心の料理のこと。炭水化物を多くふくみ、エネルギーのもとになる。米やこむぎから、できているよ。



おもなおかずのこと。タンパク質や脂肪を多くふくむ。主菜のおもな材料は、魚、肉、大豆、たまご、乳製品だよ。



やさしいも、海そうなどを、おもな材料にしたおかずのこと。カルシウム、鉄、いろいろなビタミンを多くふくむよ。



●^{じぶん}自分にぴったりの、おべんとうをつくろう

では、もういちど、^{白い紙に}白い紙に、おべんとうのなかみをかいてみよう。こんどは、^{自分に}自分にとって、^{ぴったりの}ぴったりのおべんとうが、かけるよね。

- ・ ^{主菜}主菜・^{野菜}野菜・^{副菜}副菜、^{5つの}5つのへやのわけかたを、かんで、かいてね。
- ・ ^{かいた}かいた絵を見ながら、ほんものの、おべんとうをつめてみよう。



●いただきます！

^{自分で}自分でつめた、おべんとうは、おいしいですか？ ^{量は}量は多すぎませんか？ ^{少な}少なすぎませんか？ ^{自分に}自分にとって、^{ぴったり}ぴったりでしたか？

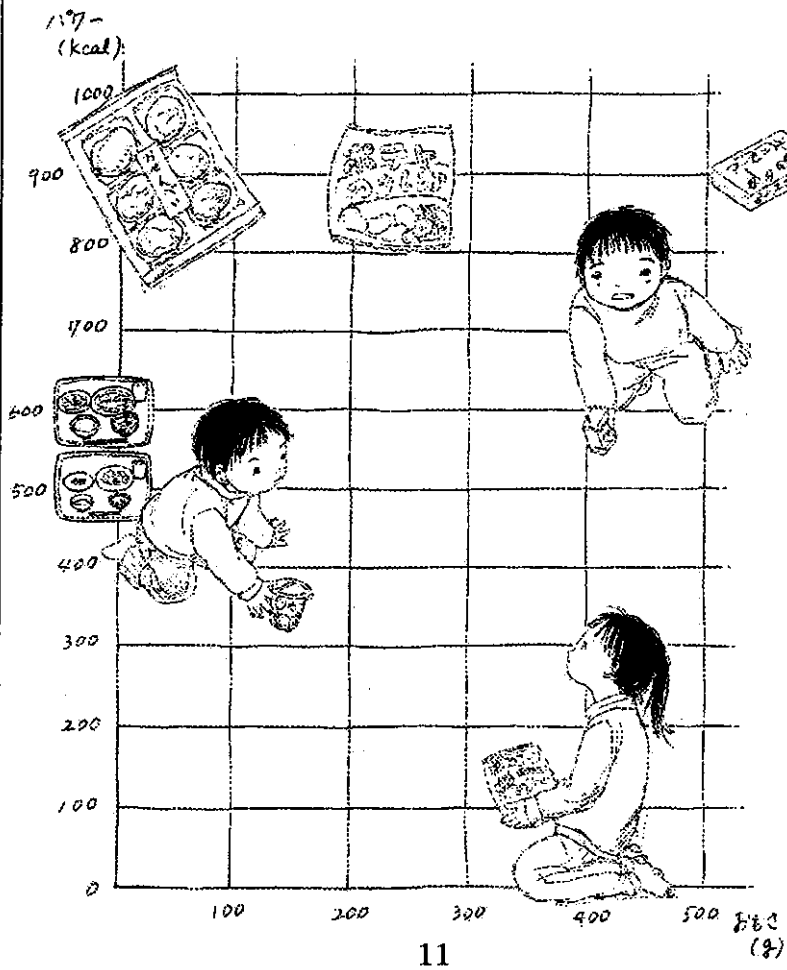
- ・ ^{だれか}だれかほかの人のために、その人にとっての、^{ぴったり}ぴったりべんとうを、つくってあげよう。



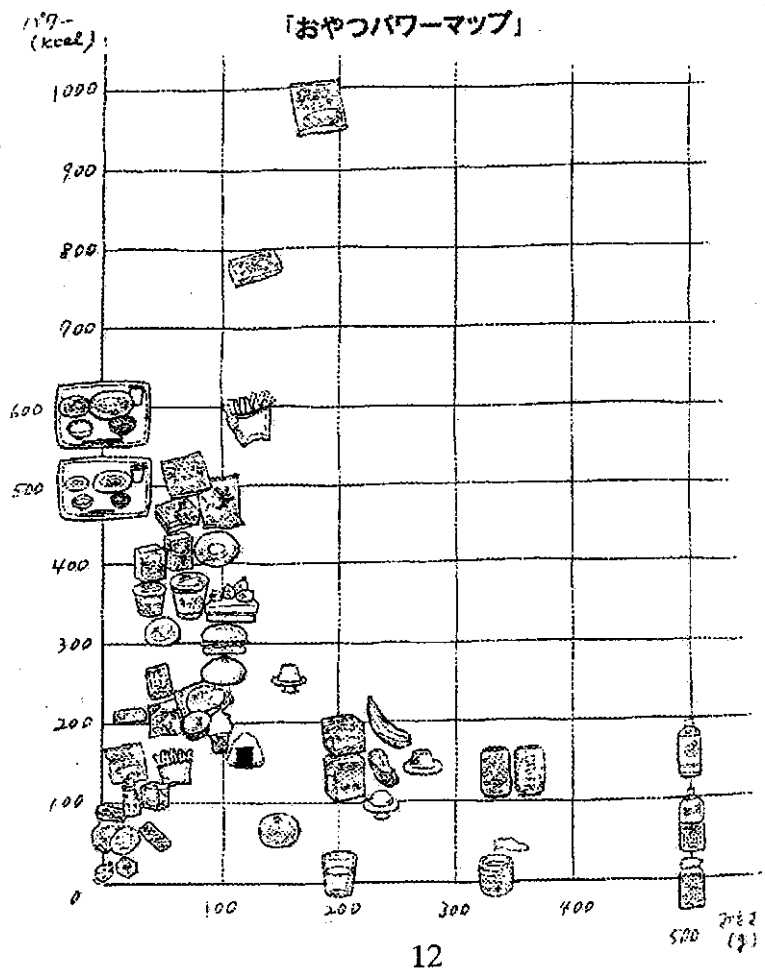
●おやつには、どれくらいのパワー（エネルギー）があるの？

10ページでえらんだ、おやつのパワーが、どれくらいなのか、しらべてみよう。

1ページの食事のパワーをヒントに、10ページでえらんだおやつを、おやつマップの上
に、ならべてみよう。



おやつのパワーはこれだ！



● ちょうどいいおやつって、どれくらい？

ちょうどいいおやつの量（1日に食べるぜんぶのおやつの量）は、食事1食分のほんぶんくらい。自分にぴったりの食事の量は、自分のおべんとうばこに入る量だったね（2ページを見てね）。つまり、そのほんぶんの量が、ちょうどいいおやつの量というわけだ。

- ・ パワーの大きいおやつは、ふくらから出して、わけて食べるといいよ。
- ・ パワーの大きさをしめすが、カロリー。おやつのはこやふくろのうらを見ると、おやつのカロリーが、かいてあるよ。
- ・ 水分もだいじ。氷やお茶は、すきなだけ、しっかりのんでいいよ。

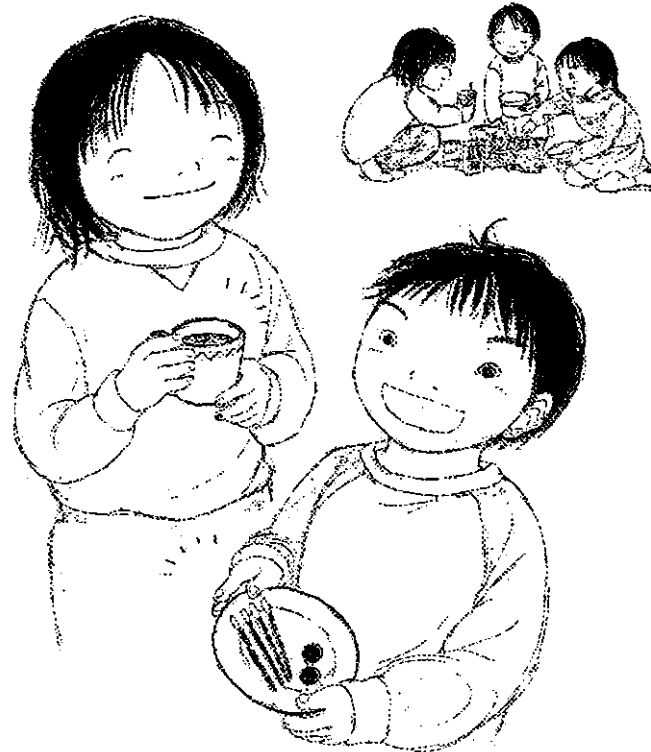
● いただきます！

ふくらをかたづけ、手をあらって、さあ、みんなで「いただきます！」。

おいしいね。もっと食べたいな。

でも家にかえったら、すぐ夕食だから、このくらいで、ぴったりなのかもしれないね。

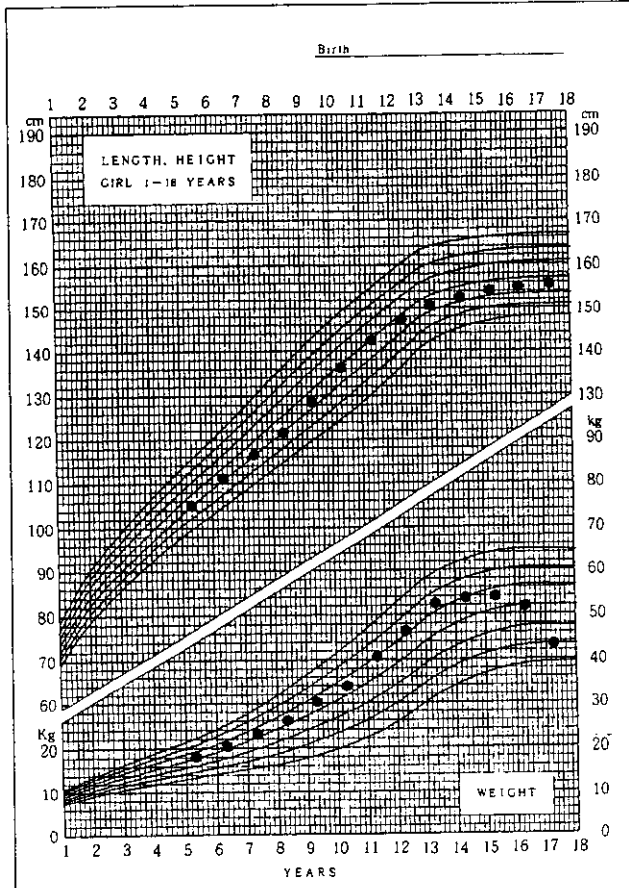
- ・ おやつマップに、食べたおやつを、どどんはっていこう。
- ・ からだにぴったりの、おやつづくりを、おとうさん、おかあさん、ともだちと、いっしょにやってみよう。



具体的な支援方策例(3)

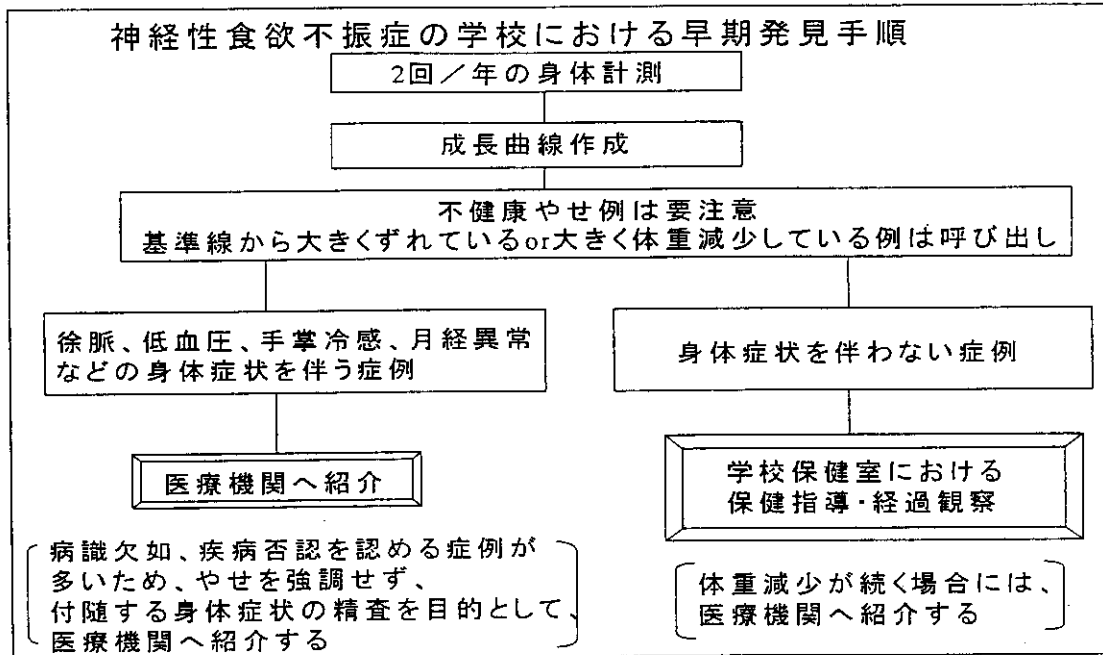
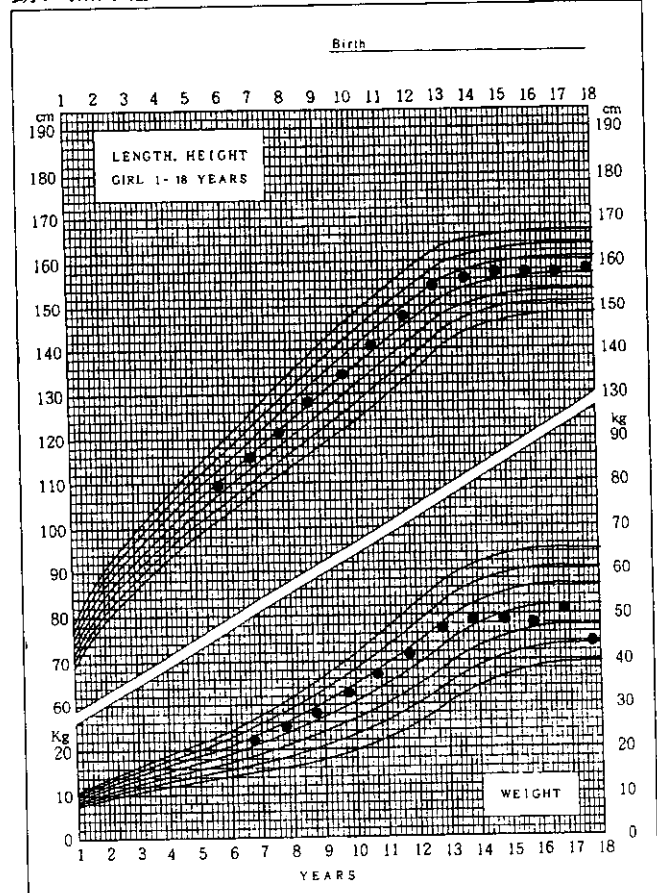
<①成長曲線例>

(-15%以上の体重減少と過剰なダイエット、異常な食行動、無月経、徐脈などが認められる生徒)



<②の成長曲線例>

(体重減少は-15%未満でも、肥満度が-15%以上のやせを示し、過剰なダイエット、異常な食行動、無月経、徐脈などが認められる生徒)



資料:平成14年度厚生労働科学研究(子ども家庭総合研究)「思春期やせ症の実態把握及び対策に関する研究」(主任研究者:渡辺久子)

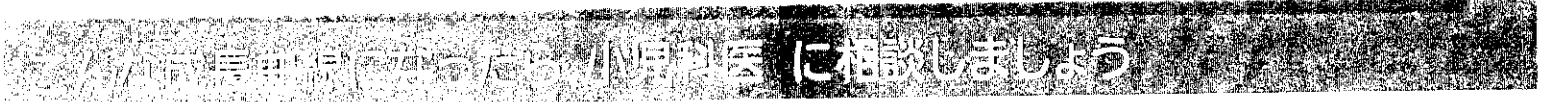
成長曲線の描き方

健康な発育をしているか どうかを知るために

8ページから11ページの図(グラフ)をみてください。これが成長曲線を描くための基準になる成長曲線(基準成長曲線)です。上の方の7本の曲線は身長(左側)の曲線、下の方の7本の曲線は体重(右側)の曲線です。これら7本のうち、まん中の太い曲線(パーセンタイル値50)が標準の成長曲線で、これをはさんで上下3本の曲線は、個々の子どもの成長曲線が正常か異常かを判断するためのものです。

さあ、成長曲線を描いてみましょう!

まず、過去から現在までの身長や体重の測定値をできるだけたくさん集めます。母子手帳や保育園・幼稚園・小学校の健康診断の記録が残っていると思います。次に、男の子の場合は8・9ページ、女の子の場合は10・11ページを開いてください。グラフのたて軸に身長(左側)と体重(右側)、横軸に年齢(月齢)がとってありますから、それぞれの年齢の時に身長が何cmであったか、体重が何kgであったかを確認、グラフの上に●のしるしをつけます。その「しるし」を年齢順に線で結んだものが、お子さんの成長曲線です。

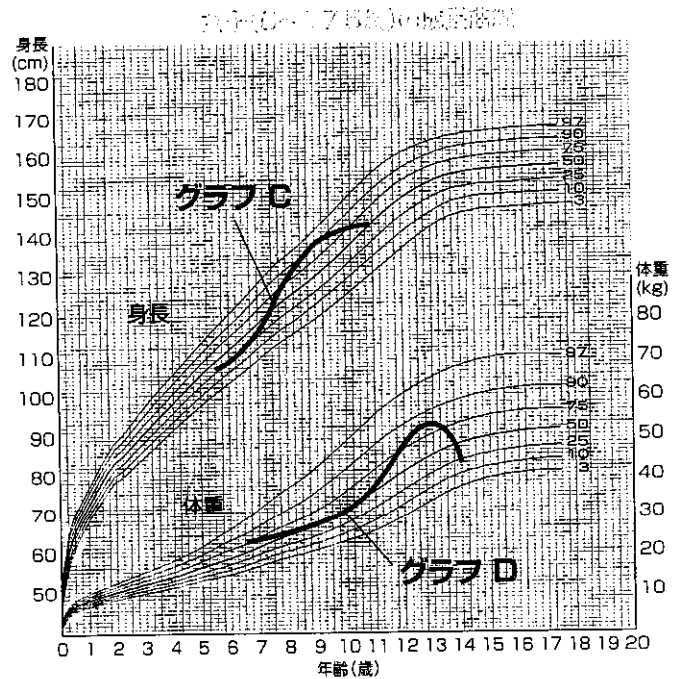
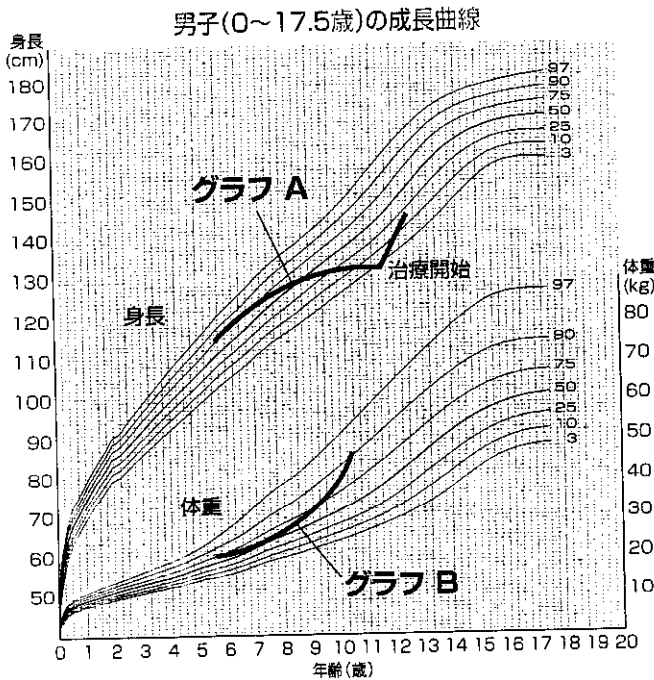


● 後天性甲状腺機能低下症 (グラフA)

7歳6カ月頃より身長の伸びが急に悪化し、12歳頃から、治療により急速に身長が伸び出している。

● 中枢性早熟症 (グラフC)

7歳頃より急に身長が伸び出し、10歳をすぎる頃からはほとんど身長が伸びが見られない。



● 単純性肥満 (グラフB)

この男子は8歳すぎから急速に体重の増加が著しくなっている。

● 神経性食欲不振症 (グラフD)

一時肥満だったが、その後急速に体重が減少してきている。

資料: 村田光範著 「すくすく育っていますか? -おかあさんのための子どもの成長チェックポイント-」