



2021 春 | Vol.2

子どもの体力維持と
免疫力を上げる方法とレシピ

私の愛したご飯

旬の食材コーナー

特集

コロナ禍における 家庭での食育



コロナ禍における家

新型コロナウイルス感染症拡大により、子どもたちは家庭で食事を摂る機会が増え、栄養や食生活に関する様々な課題が浮上してきています。

そこで、コロナ禍における家庭での食育について

純真短期大学食物栄養学科の下村久美子先生とこども学科の青沼典子先生にお話を伺いました。



学園内の cafe にて

「主食・主菜・副菜」をそろえて 栄養バランスを

下村 コロナ禍で子どもたちの食生活は大きく変わりました。これにより指摘されている問題が『栄養摂取の偏り』が挙げられます。その原因には、テイクアウトやデリバリーを利用した食事の機会が増えたこと、お菓子などで食事を済ませてしまうこと、朝食の欠食など食生活が不規則になったことです。また、個食・子食といった子どもだけで食事することで好きな物を好きなだけ食べてしまうことなどが考えられます。

青沼 栄養摂取の偏りは子どもたちにどのような影響を与えているのですか？

下村 体の成長はもちろん、心の成長も妨げることになります。成長期においては、必要な栄養が不足することによって体の不調を招くこともあります。また、

学力、集中力の低下といった発達にも大きな影響を与えます。さらに、将来の生活習慣病のリスクが上がるともいわれています。

青沼 子どもの頃の栄養の偏りがその後も影響することを踏まえると、早期の見直しがとても大切ですね。

下村 そのとおりです。ウイルスに負けない免疫力をつけるためにも栄養の偏りを改善することは非常に重要です。栄養バランスの基本は、1日3食、「主食・主菜・副菜」を意識することです。主食とはごはん・パン・麺類、主菜は肉・魚・卵・大豆製品が中心のおかず、副菜は野菜・いも・きのこ・海藻が中心のおかずです。テイクアウトやデリバリー、コンビニを利用する場合も「主食・主菜・副菜」が揃った食事を心がけると栄養のバランスが良くなります。

庭での食育

青沼 ちょっとした意識が栄養バランスの改善に役立つのですね。私が子育てをしていた頃には「今日は山のもの」「昨日は山のものだったから今日は海のもの」と栄養のバランスを子どもたちに言葉で伝えていました。

下村 イメージが湧く言葉で栄養のバランスを伝えるのは素敵なアイデアですね。家庭で簡単に取り入れられ、子どもと一緒に栄養のバランスを考えるきっかけになりますね。



下村先生

**「親子で料理づくり」をととして
普段とは違う
親子コミュニケーションを楽しんで**

青沼 コロナ禍では栄養の面以外にも、「運動不足」「行動制限によるストレスの増大」などが子どもに関する問題として挙げられています。その原因は、子どもが自由にのびのびと発散できる場がコロナ禍で奪われていることが原因の一つと考えられています。こうした問題は子どもだけでなく、親も行き詰まってしまい、悪循環になることが考えられます。

下村 確かに外出自粛によって大人だけでなく子どもにも様々な制限を強いられています。長年、保育の現場に携わってこられた青沼先生の経験から、こうした問題を解決するにはどのような工夫が考えられますか？

青沼 私の現場の経験をととしておすすめするのは、親子で簡単な料理を一緒に作ることです。驚くことに子どもは少しでも料理に参加すると、その料理に対する興味が増し、少々嫌いな物でもペロリと食べることがあります。切る、盛り付ける、出来上がりを待つことは子どもでもできます。そして、一緒に食べることは、食事をよりおいしく楽しい時間してくれます。休日のお昼など、余裕がある時で構いません。親が負担にならない程度で「作る・食べる・片付ける」までを一緒にやってみましょう。

下村 おうち時間が長いときだからこそ、一緒に料理をすることで普段とは違ったコミュニケーションを取ることができそうですね。ちなみに、先生の経験の中で子どもたちに好評だった料理はありますか？

青沼 具材を切って載せる「ピザ」、具を混ぜて包む「ぎょうざ」などを作りました。また、子どもたちが大好きな絵本の『からすのばんやさん』にちなんで「パン」や、『しろくまちゃんのホットケーキ』のように「ホットケーキ」を作るのも楽しいですね。コロナ禍の子どもの気持ちをケアすることはもちろん、ずっと記憶に残る親子の思い出になるはずですよ。

下村 きっといつもの食事よりもおいしく、笑顔も倍増すること間違いなしですね。

**親子で過ごす時間が長い
コロナ禍こそ、何気ない日常に
「親子」で楽しむヒントがある。**

青沼 先が見えないコロナ禍では、親も子どももなかなか気持ちが晴れないところもあると思います。

下村 本当にそうですね。だからこそ、家族みんなで食卓を囲むことが大切なのだと思います。子どもが食事の楽しさを実感することができます。また、お箸の正しい使い方や食事のマナー、「いただきます」「ごちそうさま」といった食事の挨拶、食べ物を大事にする気持ちなどを子どもに伝える良い機会にもなります。



青沼先生

青沼 確かにこんなときだからこそ、家族で基本的な挨拶を心がけることは大切ですね。「おはよう」「おやすみなさい」「いただきます」「ただいま」など、家族が思いやりを口でできる挨拶を大事にしたいですね。

下村 先ほど親子で一緒にお料理づくりのアイデアをいただきましたが、その他に親子関係を良くするアイデアがあれば、教えていただけますか？

青沼 気張らずできて、子どもが喜ぶことといえば、「親子報告会」は面白いですよ。今日嬉しかったこと、残念だったことを親子で報告し合うことで親子のコミュニケーションを図るのはもちろん、意外な発見や子どもの成長をキャッチすることができます。寝る前のひととき、親子の時間として取り入れてみてはいかがでしょうか。

下村 とても素敵な時間ですね。食事、挨拶、寝る前のひとときなどいままで見過ごしていた何気ない時間に目を向けてみると、コロナ禍の子育てをもっと楽しめると思います。



子どもの体力維持や免疫力UPの方法

コロナ禍が続く暮らしの中で、家族や自分の身を守るためには体の仕組みや病気に対する知識が必要です。今回は子どもの体力を維持する方法や免疫力を上げる方法を紹介します。ぜひ、暮らしの一部に取り入れて楽しく元気な毎日を過ごしましょう。



純真短期大学 食物栄養学科
橋本 聖子 准教授

子どもの体力維持について

「様々な遊びを中心に、1日の合計で60分以上、楽しく体を動かす」

この言葉は、幼児期(3～6歳)の子どもの体力づくりの重要なポイントとして、文部科学省の「幼児期運動指針」(平成21年)に示されています。なぜ、このように書かれているのでしょうか。

体力づくりや体力維持だけを考えるのであれば、毎日グラウンドを10周くらい走るだけでも良いでしょう。しかし幼児期は、その後の人生における基本的な動作の習得期です。一つの運動(やスポーツ)を行う=限られた動作の練習よりも、いろいろな遊びや家のお手伝いなどを通して多様な動きを経験し、身体の動かし方やコントロールの仕方を覚えていくことが大切な時期であるためです。

そして「楽しく」というキーワードも重要です。楽しいと、夢中になって遊ぶ=長い時間身体を動かすことができるためです。子どもが自発的に、興味を持って取り組める運動が望ましいと思われます。

幼児期の運動は、その後の人生の運動

能力や運動習慣の形成などを左右すると言われています。体力維持だけにとらわれるのではなく、身体を動かすことが嫌な経験として残らないよう、とにかく楽しく遊ぶなかで、基本的な動作の練習(運動能力づくり)とともに体力づくり、身体づくりを目指していけるよう、大人は見守り、導いていくと良いと思います。

できれば屋外で、好きなように身体を動かせるとうれしいのですが、季節や天候、状況によって外出できないこともあります。そんなときでも、家の中でできる運動遊びをご紹介します。



新聞紙を丸めて親子で遊ぼう。
相手の陣地に多く投げ入れた方が勝ち。

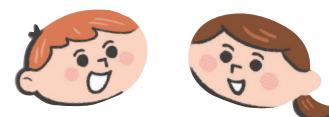


布団を丸めて遊ぼう。

「幼児期運動指針」には、その他にもいろいろな運動遊びが紹介されています。屋内での運動遊びのご参考にされてみてください。

もちろん、床を拭く、窓を拭く、お皿を洗う、掃除機をかける、お風呂を洗うといった日常生活のすべてが、基本的運動動作を獲得するための楽しい遊びになります。子どもが興味を持った運動遊びや家事遊びなどで「一日合計60分以上」となるよう、どんどん積極的に取り入れ、一緒に楽しみましょう。

／ 楽しいね! ／



免疫力アップの方法

「よく食べ、よく遊び、よく眠る」

健やかな毎を送るためのヒントがよく表されている言葉だと思います。

前述したように、さまざまな「遊び」を中心に、一日の合計で60分以上楽しく身体を動かすことによって、子どもの運動習慣が作られていきます。つまり、毎日の遊びそのものが、免疫をアップさせる秘訣とも言えます。

ただ、時には、遊びが激しすぎたり、その他の強いストレスが重なったりすることで一時的に免疫力が落ちることがあります。そのようなとき、いかに早く免疫をもとの状態に戻せるかも重要です。

栄養は、運動による免疫への悪影響をカバーすることが分かっています。例えば、ビタミンEやビタミンCを摂ることで、強い運動をした後に起こるNK細胞活性の低下を防ぐことが報告されています。



また栄養は、運動によって高く保たれた免疫機能をバックアップします。例えば、低タンパク質(5%)や高タンパク質食(60%)よりも、タンパク質がバランスよく入った食事(20%)の方が、細菌やウイルスに対する肺の免疫細胞の働きが良かったことが報告されています。

つまり、免疫力のアップには、日ごろからの適切な運動と野菜を含めたバランスの取れた食事が重要であることが示されています。

幼児期は好き嫌いがある時期でもありますが、免疫力アップのためにも、普段の食事から様々な栄養素が摂れるように心がけ、毎日の適度な運動とともに、健やかな毎を送れるようにしたいですね。

コロナに
負けるな!

免疫力をアップする料理

海の幸のフィデウア(Fideua)

フィデウアは、パエジャン鍋でフィデオ（ショートパスタ）を使ったスペイン料理です。
パエリアは、お米を使った料理ですが、フィデオを使うことで簡単に調理ができます。



[材料] (4人分)

- ショートパスタ 1袋 (150g)
- スープ
 - ・魚介のゆで汁 250cc
(水500ccで魚介を茹でる)
 - ・コンソメ 小さじ 2 (5g)
 - ・ケチャップ 大さじ 1 (18g)
- サフラン 0. 2g (ぬるま湯50cc)
- オリーブオイル 大さじ 2 (26g)
- ニンニク 1かけ(みじん切り)
- タマネギ 100g(みじん切り)
- エビ 4尾
- イカ 1杯
- あさり 8個
- ムール貝 4個
- パプリカ(赤・黄色) 各40g(色紙切り) [茹でる]
- 菜の花(ブロッコリー) 80g [茹でる]
- レモン 1/2個(くし形切り)

ここがポイント!

パスタをしっかり炒めて、熱いスープを加える。
※パエジャン鍋がなくてもフライパンでできます。

[作り方]

- ① サフランを水(ぬるま湯)50ccにつけておく。
- ② 鍋に水500cc・あさり・ムール貝を入れ沸騰したらイカとエビを入れ、ゆで汁を準備する。
- ③ ②の魚介をザルに取り出す。
- ④ 別鍋を用意し、②のゆで汁250cc・コンソメ・ケチャップを入れ火にかけ一度沸騰させ止める。
- ⑤ パエジャン鍋に、オリーブオイル大さじ1を入れて熱し、ニンニクと玉ねぎを炒める。
- ⑥ ⑤の鍋にオリーブオイル大さじ1とパスタを加えて良く炒める。
- ⑦ ⑥に①と④の熱いスープを加える。パスタが湯で上がる時間を目安に中火で加熱する。
- ⑧ ⑦に③を盛り付け、短時間加熱する。
- ⑨ 菜の花・パプリカ・レモンを飾って出来上がり。

[栄養価]

エネルギー	349Kcal
たんぱく質	22.1g
脂 質	10.8g
炭水化物	38.9g
食 塩	1.3g

新調理システム

スチームコンベクションオープン (スチコン)

スチコンは、スチーム装置による「蒸し料理」とオープンの熱を強制対流させる「焼き料理」とコンビネーション(スチームとオープン)で「蒸し焼き料理」が可能です。他にも「ゆでる」「煮る」「炊く」などが出来、多機能な加熱機器です。



私の愛したご飯



お雑煮

【材料】(4人分)

鶏もも肉	120g
ごぼう	80g
ほうれん草	60g
白菜	60g
にんじん	60g
丸もち	120g
だし汁(かつお)	800cc
塩	3g
薄口しょうゆ	12g
橙(だいだい)	少々

【つくり方】

- 1 鶏もも肉は一口大のそぎ切りにしてさっとゆでる。
- 2 ごぼうは4cmの細切りにしてゆでる。
- 3 ほうれん草と白菜はゆでてごぼうと同じ長さに切っておく。
- 4 にんじんは梅型に抜いてゆでておく。
- 5 もちを焼き、熱湯を通しておく。
- 6 だし汁を煮立て、調味する。
- 7 鶏もも肉・ごぼう・にんじんを⑥に入れ、ひと煮立ちさせる。
- 8 椀にもちと具材を盛り、汁を注ぎ、細切りにした橙を天盛りにする。

【栄養価】

エネルギー	161Kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	4.6g
炭水化物	21.3g
食塩	1.5g

私の愛した思い出のお雑煮



毎年お正月に、母が作ってくれたお雑煮を紹介します。こどものころ、年末に一家総出で、餅つき器で自家製のお餅を作っていました。(つきたてのお餅の熱いことといったら...)そして元旦の朝、新年の挨拶をしたあと、さっそく母が作ってくれたお雑煮とおせち料理をいただきました。丸いお餅以外の具材は、鶏肉、ゴボウ、ホウレンソウと白菜の4品。醤油でカツオ節の出汁を味付けしたお雑煮で、縁起がいいので何度もお代わりをしたことを覚えています。

純真短期大学 副学長
食物栄養学科 教授 都築 廣久

おうちでごはん



純真学園大学職員 岩元 玲子さんとお子様（兄：悠星くん 弟：皐星くん）

休日はお母さんと一緒に料理にチャレンジ。ヨーグルトにお湯で溶かしたゼラチンを入れてボールで混ぜるのは弟の皐星くん。お兄ちゃんの悠星くんはフルーツを切って食パンに飾り付け。大好きなフルーツを一度に食べられる楽しいひとときです。



☆みんな仲良しフルーツオープンサンド☆

鮮やかで可愛いフルーツがたっぷり入ったオープンサンドです。

【材料】(4人分)

食パン(8枚切).....	4枚
ヨーグルト	200g
はちみつ	30g
ゼラチン	4g
湯	15～20g

【好みのフルーツ】

オレンジ	1個
バナナ	1本
いちご	4粒
ブドウ	4粒
ブルーベリー	8粒

【作り方】

- 1 フルーツを好みの大きさに切る。
- 2 ヨーグルトを水切りする。
- 3 ゼラチンにお湯を入れ、とかす。
- 4 ②の中に③とはちみつを入れ、混ぜる。
- 5 食パンに④をぬり、①のフルーツを盛り付ける。

冷蔵庫で冷やして食べるとさらにおいしくなります

【栄養価】

エネルギー	186Kcal
たんぱく質	6.8g
脂 質	3.2g
炭水化物	33.6g
食 塩	0.6g

春号 Vol.2 表紙の食材



あまおう



さがほのか

苺を使ったタルト

タルト型(18cm)

【材料】

バター	60g	全卵.....	1個
砂糖	70g	アーモンドプードル	30g
塩	1g	薄力粉	100g

【作り方】

- ① バターをクリーム状に練り、砂糖・塩を加えさらに混ぜる。
- ② アーモンドプードルと薄力粉を合わせてふるったものを加えて混ぜる。
- ③ ひとまとまりにして、ラップに包み冷蔵庫で休ませる。
- ④ 手粉をふり、生地を3mm程度に伸ばし、型に敷く。
- ⑤ フォークなどで底に穴をあけ、タルトストーンを敷いて180℃10分程度焼き、冷ます。

カスタードクリーム

【材料】

卵黄	2個	薄力粉.....	25g
グラニュー糖.....	75g	牛乳	250cc

【作り方】

- ① 卵黄とグラニュー糖をよくすり混ぜる。
- ② ふるった薄力粉を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 牛乳を沸騰直前まで温め、②に少量ずつ入れて溶きのばしていく。
- ④ 裏ごしして鍋に移し火にかけ、手早く混ぜ合わせながら中火で加熱する。
- ⑤ パットなどに広げて空気が入らないようにラップをし、急冷する。

タルト型にカスタードクリームを流し、いちご、ミントを飾りつける。

今旬 春の食材をご紹介します



あまおう

丸い円錐形で、他の苺と比べて濃い紅色をしているのが特徴です。適度な酸味があり、タルトやケーキに合い飾ると美しく見栄えします。

さがほのか

ややスリムな円錐形で、果皮の色が鮮紅色で果実全体に色付いています。果肉全体が白いのが特徴です。艶がありきれいで映えるので、スイーツの飾りによく使われます。



純真短期大学

〒815-8510 福岡市南区筑紫丘1-1-1

TEL 092-541-1513 FAX 092-552-2707

Email info@junshin-c.ac.jp

HP <http://www.junshin-c.ac.jp/>

食物栄養学科の
Instagramはこちら



食物栄養学科の
Twitterはこちら



こども学科の
Instagramはこちら



こども学科の
Twitterはこちら



 0120-286-451

(入試広報係直通)