

平成28年7月13日

PTA会員のみなさまへ

尾山台中学校PTA
会長 楠田玲子
家庭教育学級委員会
第二回講演会担当

第二回 家庭教育学級を終えて

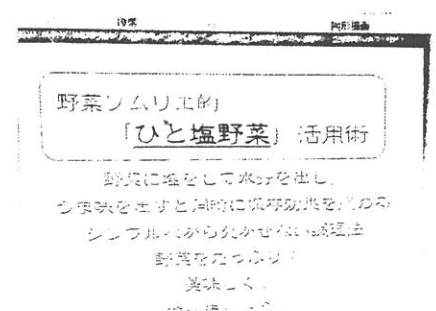
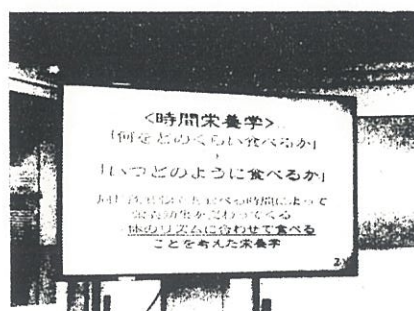
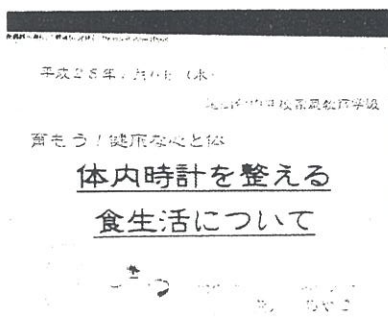
夏休みまであと少しとなりました。皆さまにおかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。
さて、家庭教育学級委員会では、第二回を7月6日(水)に料理教室と講演会を開催しましたのでご報告いたします。

「育もう！健康な心と体～体内時計を整える食生活について」をテーマに、食生活コーディネーターで本校二年在学中の双子男子生徒の保護者でもある荒川あやこ先生に料理教室と講演をお願いいたしました。当日は40名の保護者の方々にご参加いただき大盛況となりました。

第1部は料理教室。トマト肉じゃが、トマトと生姜のご飯、トマトのごま汁の3品。生で食べることが多いトマトですが、火を通したトマトの美味しさを存分に味わいました。火の入り方でまた違った美味しさが生まれることも新たな発見でした。いつもの肉じゃがにトマトが加わることで目新しさが出て、また、とっても簡単に短時間で仕上げることができ、日々の献立に新たなメニューが加わりました。

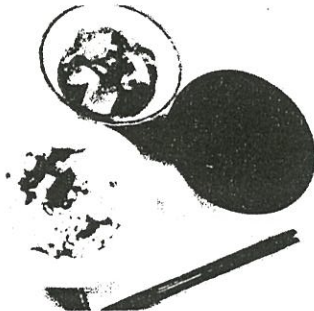
そして第2部は講演。始めに尾山台中生徒の身体現状のデータを目にすることで実感が沸き、基本的な体調を整えることの必要性を再確認。そして、これまでの「何をどのように食べるか」のみの指導に加え、「いつどのように食べるか」という新たな時間栄養学の観点を取り入れ、体のリズムに合わせた食べ方をすることで、あらゆる同じ飲食物でも体への反応性が変わることがわかりました。その為に日常生活の中で必要なのは、朝の光と朝食。その重要性はわかっているものの、体内時計の観点から再認識しました。光で脳にある主時計をリセットし、バランス朝食が身体中の末梢時計をリセット。主時計と末梢時計は常に連絡を取り合いながら同調し、全身の時計が1つのリズムをきざみ、体中がそのリズムに合わせて動かすように働くことで「体調」が整ってきます。朝食、夕食、夜食の食べ方やタイミング、バランスのお話の後には、便利で応用の効く野菜の下ごしらえの方法として、野菜ソムリエ的「ひと塩野菜」とそのアレンジ方法を映像とともにご提案いただきました。最後に、日々の生活の中でできる事からはじめること、食べるのをがまんするのではなく、子どもたちが迷った時にはこちらにしよう、と自らが決められる、その土台作りを親ができるといいですね。と締めくくっていただきました。

メニューにご興味がおありの方は、荒川先生のHPをご覧ください。しばらくの間レシピを公開していただいております。URL⇒<http://www.a-meal-yasai.com>



<参加された方々の感想>

- ・トマト料理3品ともとても美味しく、肉じゃががあんなに短時間で、うす味ながら味もしっかりしていて、とてもびっくりです！トマト最高です！
- ・トマトのレシピ大変美味しく、トマト嫌いの子どもたちも食べてくれそうです。
- ・野菜ソムリエの技！とってもすごくて良かった。
- ・簡単に野菜を食べられる工夫を色々教えて頂いたので子どもたち、家族の健康管理に役立てたいです。
- ・講演会も尾山台中のデータにもとづいて、わかりやすい内容で、自分の頭の中で整理が出来た。同じような企画が年に何度もあったとしても、何度も参加したいと思う。
- ・朝食をしっかり取ることで、体内時計を正常化できるお話、今後に活かしてゆきたいと思います。
- ・朝から手間をかける事なく、多品目用意できるひと塩アレンジ、実践させていただきます。
- ・家庭教育学級のチームワークがすばらしかったです！



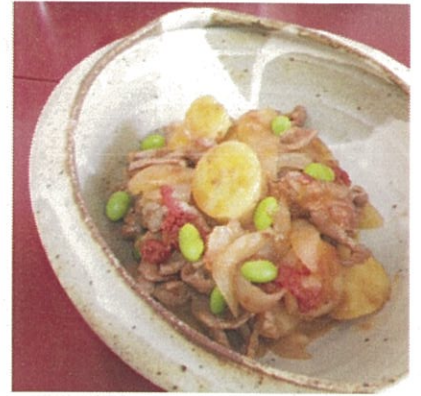
PTA会員の皆さま、ご参加、ご協力をありがとうございました。

第三回家庭教育学級は、9月10日(土)、元女子バスケットボール日本代表 大山妙子氏の講演会です。

トマト肉じゃが

定番メニューの肉じゃがにトマトをプラス。

後味すっきり！と食べられ、夏にはうれしいメニューになります。



材料 (5人分)

トマト	2個 (約250g)	<調味料>	
新タマネギ	大1個 (約350g)	砂糖	大1
新ジャガイモ	3個 (約250g)	酒	大1、5
		うす口しょうゆ	大1、5
豚ロースうす切り	300g	みりん	大1

作り方

いんげん、枝豆など 適量

- ① ポリ袋に<調味料>を合わせ、ひと口大に切った豚肉を入れもみこむ。
- ② トマトを(湯むきして)ぶつ切りにする。いんげんは斜め切りにする。
- ③ 新タマネギ、新ジャガイモをひと口大に切る。
- ④ 鍋に油を熱し、豚肉をサッと炒め、
- ⑤ 続いてタマネギとジャガイモを炒め合わせ、水50cc(分量外)、トマト、を加え、アルミホイルで落とし蓋をしジャガイモに火が通るまで(約10分)煮たら、いんげんを加え更に4~5分煮、仕上げにうす口とみりん各小1、5程度(分量外)を加えて煮上げる。

トマトと生姜のご飯

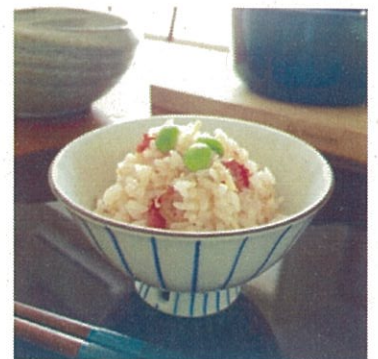
冷めても美味しくいただけます

材料 (2合分)

米	2合	<調味料>	
トマト	150g	酒	大1
生姜	50g	みりん	小2
油揚げ	1/2枚	うす口しょうゆ	小2
		塩	小1/3程度

作り方

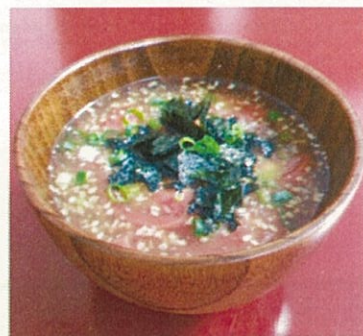
- ① トマトの皮を湯むきにしてぶつ切りに。生姜は細く千切りに。
- ② 油揚げは熱湯に通し油抜きをしてから粗みじんに切る。
- ③ すべての材料を合わせ炊飯器で炊く。
(水加減はすべての材料を入れた時に2合の目盛になる程度。)



トマトのごま汁

材料 (5人分)

トマト	2個 (250g)
だし	400cc
うす口しょうゆ	小1
塩	小1/4
みりん	小1~2
白ゴマ	大3
水溶き片栗粉	大1 + だし大1
小ネギ	適量
生姜汁	小1
焼き海苔	適量



作り方

- ① トマトは湯むきをしてぶつ切り、小ネギは薄く小口に切る。
- ② 白ゴマはフライパンで香ばしく炒って包丁で刻む。
- ③ だしを温め、うす口しょうゆ、塩、みりんを調味する。
白ゴマを加え水溶き片栗粉で様子を見ながらゆるくとろみをつける。
- ④ トマトと小ねぎを加えて温め生姜汁を加え混ぜる。椀に注ぎ、もみのりをふる。

Cooking salon A meal