

### ●実際の献立例

父 34 歳，母 32 歳，長女 8 歳小学生，長男 5 歳保育園児の 4 人家族で，両親ともに会社勤務です。平日の夕食の計画を立ててみましょう。働く母親，成長期の子ども，季節は秋などの条件を考慮します。

- ① 主食は白飯にする。
- ② 今日は小学校給食が肉だったので，鮭の切り身をホイル焼きにし，きのこや青ねぎをのせる。
- ③ 噛みごたえのあるれんこんとごぼうのきんぴらで，味つけもご飯がすすむように考える。ビーンズサラダはレタスとあえる。
- ④ いも類，海藻がなかったので，じゃがいもとわかめのみそ汁。
- ⑤ デザートにヨーグルト+はちみつ。

### ●ポイント

両親を助け，家族と一緒に食生活の運営に協力する姿勢を培う。忙しくても，工夫すれば豊かな食卓が生まれることを知る。タイマーを利用したり，熱源をコンロだけに頼らず，電子レンジやトースターも活用する。カット野菜，惣菜も利用する。ご飯に合うおかず，めりはりのある味つけなどを考える。

- ① 出勤前にタイマーをかけて炊飯する。その際，無洗米の利用などで時間短縮をはかる。
- ② 鮭をホイルに包むのは長女の役目。オーブントースターを余熱しておけば 15 分でつくることができる。お父さんの分は，長男の切り身を 1/4 カットしたものを追加する。
- ③ 長男にサラダのレタスをちぎらせ，盛りつけさせる。ごぼうはカット野菜をゆでこぼして使う。きんぴらは惣菜を利用してもよい。
- ④ じゃがいもは小さめに切り，加熱時間を短縮する。
- ⑤ 不足しがちな乳製品を補充し，甘みで満足感を与える。

コンビニの存在や加工食品の普及などにより，手間と時間のかかる調理はつい敬遠されてしまいがちです。しかし，手づくりの食事は，食材の安全・安心の面，経済性，栄養バランス，味つけ（とくに薄味や天然出汁の使用）などにおいて簡便食に比べてはるかに優れているばかりでなく，家庭内における親子の心の交流や食べ物の本来の姿に気づくことで，食文化の伝承などに大きな効果をもたらします。

買い物のこつを覚え，調理器具や熱源の扱いに慣れ，ごく基本的な料理ができれば自信につながり，次々と応用料理に発展させることが可能



4

食育推進を  
支える  
調理の基礎

になります。この項では 5 つの基礎調理について簡単な理論と実習をとりあげます。児童を取り巻く人々の食生活および食育活動に役立つ基本事項です。実習は最小単位で設定してあります。適宜ふやしてください。

### ●主食：ごはん

「ご飯」は日本人にとって最も大切な主食です。米を研ぐ（洗米），ご飯を盛る（盛る）など別格の表現をするのも，ご飯ならではの表現です。乾物である米を水に漬けて十分吸水させること，米と水の割合を知ることが大切です。

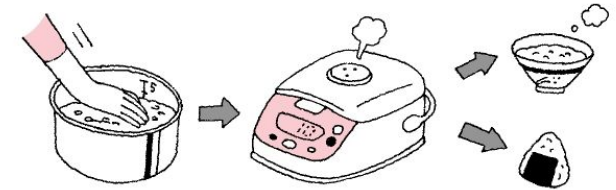
#### ●実習 A 炊飯（白飯）

〈材料〉精白米 1 米カップ（150 g），水（米容積の 1.2 倍，重量の 1.4 倍）210 g

〈器具〉炊飯器または厚手のふたつき鍋，熱源

〈方法〉米は，かるく研ぎ（さっと洗い流し，2 回水を換えて研ぐ），ざるにあげ，よく水切りする。炊飯器に入れ，分量の水を加え，30 分以上おく。スイッチを入れて炊き，スイッチが切れたら，木杓子で全体をほぐしておく。

鍋の場合は，ふたをしっかりして沸騰まで中火，その後ごく弱火にして 18 分くらい加熱して炊き上げる。



〈実験〉炊きあがりのご飯の重量を計ってみよう。

ごはん茶碗に盛ると何杯になるだろう。

おにぎりにすると何個できるだろう。

〈応用〉米の重量の 1.5% の食塩を加え，たけのこ，豆，きのこ，栗，いもなど季節の食材を小さく切って一緒に加熱し，炊き込みごはんにする。

### ●主菜：たまご料理

卵は食物アレルギーを引き起こす原因食品の 1 つですが，成長期の児童にとってたんぱく質，ビタミンなどの供給源となります。ゆでる，焼く，出汁や牛乳を加えて蒸す，つなぎとして泡立てて菓子をつくるなど，