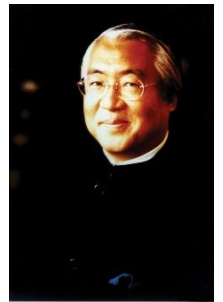


## 今こそ『食育』を通じて、 人を健全に育てていきましょう！



四季亭  
食のアドバイザー  
学校法人服部学園  
服部栄養専門学校  
理事長・校長  
服部幸應氏

「食」という字は、人に良いと書けると思いませんか。

人を良くすることを育むのが『食育』です。しかし、現代はさまざまな食にまつわる問題があふれ、心身の健康に影響し環境問題も深刻になっています。

食を良くするため、私は1991年より『食育』を提唱・実践をし、2005年には「食育基本法」が成立しました。

現代の日本では、調理をしなくても温めるだけで食事を摂ることができる冷凍やレトルト食品が増えました。便利で快適な世の中と実感できる一方で、家庭の食卓の崩壊や食の安全性、ましてやホッとさせる「おふくろの味」の衰退など、数々の新たな問題が生じてきました。

子供や親世代の健康な身体を考えると、現状のままで良いはずがありません。もう一度「おふくろの味」を作り、「母の味」を味わい、精神的にもホッとさせる安心感が大切なのです。

実際に保育園や幼稚園から大学までの教育現場や職場において、「協調性がない」「すぐにキレル」「一般常識がない」といった人が増加しているのは周知の通りです。その原因として、かつては当たり前に行われていた「家族で食卓を囲むこと」、そして食事を通じて道徳心や社会性、常識を学ぶ「躰」ができなくなっていることが挙げられます。果たしてこのままで、よりよい未来に繋いでいくことができるのでしょうか？現在、わが国の核家族世帯の割合は、全体の80%にも上るようになってきました。人生の一般常識のうち7割が、幼児期から児童期の食卓での共食に育まれます。今こそ『食育』を通じて、人を健全に育てていくべきではないでしょうか。

### 押えておきましょう『食育の3本柱』

- 1 安心・安全・健康の選食能力を養う      どんなものを食べたら安心か、安全か、健康になれるか？
- 2 衣食住の伝承・しつけは共食（家族の団欒）から      しつけやマナー、食卓・食事の意義、家族の団欒
- 3 食糧問題やエコロジーなど、地球の食を考える      食糧問題、食料自給率、地産地消・特産物や生産者の保護、環境問題など

今月のレシピ

## 美味しい味噌の香り！ 「キャベツと厚揚げの中華炒め」

※給食バージョンは、  
18日の幼稚園給食に登場！



味噌の香りが食欲をそそる一品です。コクのある合わせ調味料がキャベツの甘みを引き立て、ご飯が進む味に仕上げました。

キャベツには胃の粘膜を保護するビタミンU（キャベジン）が豊富に含まれている他、赤血球をつくるのに欠かせない葉酸も多いのが特徴です。また、芯の部分にはビタミンCが含まれているため、捨てずにうまく使しましょう。ビタミンCは鉄と一緒に摂れば貧血予防に、カルシウムと一緒に摂れば骨密度アップに役立ちます。厚揚げには鉄やカルシウムが含まれるので、効果的な組み合わせと言えるでしょう。さらに、豚肉には糖質や脂質の代謝に関わるビタミンB群が豊富に含まれているなど、成長期の子供に必要な栄養素が詰まった一品です。

一方、厚揚げに含まれるビタミンEと、ビタミンCとは抗酸化作用の相乗効果も期待できるため、老化防止を目指したい大人にもおすすめです。

#### ☆作り方

1. キャベツはザク切り、長ねぎは7mm厚位のななめ薄切りにする。  
厚揚げは食べやすい大きさに切り、沸騰した湯で2分程茹でて油抜きをする。  
※厚揚げは一度茹でておくことで、余分な油をとり、また味がしみこみやすくなります。
2. フライパンに半量のサラダ油を熱し、長ねぎをサッと炒めたらキャベツを加え、しんなりするまで炒めて一度取り出す。  
同じフライパンに厚揚げを入れ、表面に焦げ目がつくまで炒めて取り出す。  
※キャベツは芯の部分だけ先に炒めると火の通りが均一に仕上がります。
3. 残りのサラダ油を熱し、にんにく・しょうがを香りが立つまで炒める。  
挽き肉を加えてそぼろ状になったら（2）を戻し、合わせたAを加えて強火でサッと炒め合わせる。
4. 仕上げにごま油を回しかけ、器に盛り付ける。

#### 材料（4人分） 調理時間 20分

厚揚げ	1枚（150g）	A 信州みそ	大さじ1
豚挽き肉	150g	A 酒	大さじ2
キャベツ	1/4個（250g）	A しょうゆ	小さじ2
長ねぎ	1本（100g）	A 砂糖	小さじ2
にんにく（みじん切り）	1かけ（5g）	A 甜麺醤	小さじ2
しょうが（みじん切り）	1/2かけ（4g）	A 豆板醤	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1	ごま油	小さじ1

#### ☆栄養価（1人分）

・エネルギー：235kcal ・たんぱく質：12.8g ・脂質：15.4g ・炭水化物：9.4g ・塩分：1.5g  
※エネルギー表示は『七訂日本食品標準成分表』に準拠したデータをもとに計算ソフトを利用しています。目安としてご覧ください。