



[特別対談] 日本と韓国の食育事情

生活の基礎をつくる「食育」の学びは
生きることの基本です

我が家の一品「一銭洋食」

- ・季節のお菓子作り「フルーツ大福」
- ・表紙のレシピのご紹介「いちごのロールケーキ」



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 https://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)

特集

食を通して「奉仕」を学ぶ

Special Edition

「奉仕」の心と「食育」を
兼ね備えた「食のプロ」に！



純真短期大学 学長
都築 廣久

前回ご紹介した「知性」に続き第三弾として、
都築 廣久学長が、本学の「学園訓」の一つである
「奉仕」と、「食」の関わりについてご紹介します。

「奉仕」の心を身につけている人は

「奉仕」とは、自己の利益を求めずに、他者や社会のために行う行為や活動全般をいいます。「奉仕」の心を身につけている人は、自分を活かして世のため人のために役に立ちたいと願う気持ちを持ち、「してあげる」ではなく、自分以外の第三者のために「尽くす」という、心の底から生まれる志を抱いています。

「食」における奉仕とは

「食」に関する奉仕活動は、見返りを問わずに自らの時間をすすんで提供し、「食」を通じて地域社会に貢献する取り組みです。本学では、協定を締結している独立行政法人都市再生機構(UR都市機構)と共同企画で、団地の集会所へ手作りの媒体を定期的に設置し、望ましい食習慣の普及・啓発に携わっています。一方「こども食堂」のように、子どもたちへの温かい食事のサービスや、調理体験などの居場所づくりを行う活動も注目されています。また、地域の田畑で栽培した米や野菜などを無償で提供することで、作り手への感謝の気持ちと、社会奉仕の精神を養うことができます。

「奉仕」の心を育てる食育とは

持続可能な開発目標(SDGs)の一つに「すべての人に健康と福祉を」が掲げられており、「食育」は全ての国民の健康の一端を担っています。本学では、「食育」に関わる幅広い専門教育の涵養を通じて、人がして欲しいと願っていることを積極的にすすめる力(善行実行力)を養い、人を思いやり大切にできる力(社会奉仕力)を身につけた豊かな人間形成を重要視しています。「奉仕」の心は、「食育」の意義や大切さを理解するとともに、人に健全な食生活に関する情報を積極的に提供しようとする思考を持ち、健康づくりの輪の広がりを願う気持ちから育まれます。



特別対談

日本と韓国の食育事情



川崎 徳子先生
こども学科

中村 智子先生
こども学科

生活の基礎をつくる 「食育」の学びは生きることの基本です

栽培活動を通して広がる 幼稚園・保育園での食育

〈川崎〉保育園や幼稚園では食育の一環として、「栽培活動」を行っています。私も幼稚園教諭をしていた頃、春にはトマトやきゅうり、ピーマンの苗を子どもたちと育てて、一年を通してさまざまな栽培活動に取り組んでいました。

〈中村〉栽培活動の中で、子どもたちの中にいろいろな気づきが生まれますね。

〈川崎〉そうですね。育つ過程をみながら「かわいい花が咲いたね。」などいっしょに喜んでいると、興味が湧いてきます。そうすると、トマトが苦手だった子が「食べてみようかな。」とってくれるました。

〈中村〉川崎先生の幼稚園では、さつまいもも育てていらしたようですね。

〈川崎〉郊外の幼稚園だったので、自然環境に恵まれていました。さつまいもを育てていると芋づるもたくさん取れるので、園児に芋づるの料理を出しました。保護者の方に差しあげると「はじめて芋づるを食べました。」と喜んでくださったりしました。

そうして保護者を啓発しながら、食育に取り組んでいました。さつまいもも幼稚園でいろいろな料理にしました。食べた子どもたちがお家に帰ってお話をします。そうすると保護者の方から「先生、その料理の作り方を教えてください。」とお尋ねがありました。旬の野菜や食を楽しむ輪がどんどん広がっていきます。

〈中村〉いろいろな園行事に自然な形で食育が組み込まれていますね。

私が幼稚園教諭をしていた園は、相撲部屋とご縁があったんです。11月になると博多のまちは九州場所でにぎわい、力士たちがやってくるので、幼稚園でいっしょに餅つきをするのが恒例でした。力士がお餅をつくとき、あっという間に蒸したもち米がお餅になります。目の前で体験することで、お餅のなりたちを知ったり、つきたてのお餅の美味しさに驚いたりしていました。

その経験を通して、子どもたちから、「お家でもお餅をたくさん食べたいな。」などの話も出て、嬉しかったものです。



国が変わっても同じ!! 韓国の「食事礼節」

〈川崎〉中村先生は韓国の幼児教育に関心をもたれて、ソウルやプサンなどの保育園や幼稚園に何度も視察をされていますね。

〈中村〉そうなんです。以前より機会を頂き、現在は福岡市の姉妹都市・プサン市の日系の子どもたちに日本語や日本文化を伝えていく活動に参加しています。

〈川崎〉韓国では「食育」という言葉は、ありますか。

食事礼節

〈中村〉「食事礼節」と教えていただいたことがあります。その内容は日本の食育と変わらないようです。

韓国では保育園も幼稚園もおよそ給食なのですが、家庭から「トシラクトン(弁

当箱)」というふた付きの容器を持ってきて、それに入れてもらうそうです。主食は日本と同じでごはん、汁ものと、おかずが3品です。トシラクトンは何をどこに入れるかが決まっています。国民食であるキムチもよく出るそうです。



〈川崎〉小さいお子さんもキムチを食べるんですか？



〈中村〉みなさんがイメージする真っ赤なキムチではなく、唐辛子が入っていない白いキムチや、水で洗ったものだそうです。でも、子ども用のキムチもあり、園によって様々と聞きました。

〈川崎〉うどんやパスタも出るそうですね。おやつはどんなものなのでしょう？

〈中村〉おやつにはおかゆが出ることもあり、「ヌルンジ」というおこげスープや牛乳入りのおかゆなどがあります。また、むいて食べることが脳の発達に良いという考え方から、皮付きピーナッツやみかんをそのまま出すそうです。日本よりもお餅をたくさん食べる文化があるので、お餅のおやつも多いと聞いています。



〈川崎〉食を通して他国の文化を知ることもおもしろいですね。

“食べる”ことが“幸せ”につながる

好き嫌いの克服は「知ること」と「環境づくり」

〈中村〉食育を語る上で避けて通れないのが、子どもたちの「好き嫌い」の問題ですね。

〈川崎〉野菜の苦手なお子さんが多いので、栽培活動はとても有意義なものだと思います。野菜に興味をもつきっかけになりますね。お友だちといっしょに活動するというのもポイントです。

「みんなといっしょなら食べてみようかな。」と心が動きます。友だちの励ましも大きな力になります。

〈中村〉餅つきもそうです。「みんなといっしょだから食べてみよう。」となります。作る過程が分かって、お餅が何からできているかを理解することも安心感につながり、「食べてみよう。」という気持ちを



後押しします。

〈川崎〉子どもが苦手な野菜を小さく切ってカレーに入れる…などの話もよく聞きますが、それでは後につながりません。親心としてはよく分かるのですが、隠すのではなく、その野菜のことをよく知った上で食べられるようになることが大事ですね。

〈中村〉韓国で、子どもを持つ保護者に「子どもの好き嫌いをどうしていますか？」と質問すると、みんな「本当に大変! 苦

食べる楽しさや幸せを感じてほしい

〈中村〉大切なのは温かいものを食卓に出すこと。温かいものをいただくと、気持ちもほっとしますから。そうすると心が豊かになると思います。言葉づかいなど、お友だちへの接し方も違って来るはずですよ。

〈川崎〉確かに心が豊かになれば、攻撃的ではなくなりますね。

〈中村〉家庭の料理には親の愛情がスパイスとして入っているので、子どもたちは大好きです。そうしたお家や保育園・幼稚園の食事の場は、社会性やマナーを養える場でもあります。



労している。」と話してくれます。しかしながら、保育園・幼稚園としてご家庭でも、決して無理はさせていないそうです。「成長とともに少しずつ好き嫌いもなくなっていくから、あまり心配していない。」という話も聞きました。

栄養の偏りがないように気をつけてあげながら、無理をせず見守るという考え方は、日本も韓国も同じですね。

〈川崎〉お子さんをお預かりしている身としては、苦手なものを食べられるようにさ



〈川崎〉私は、食べることは幸せに直結すると思います。食べて「おいしい!」と思ったら、みんな笑顔になって幸せになりますから。

〈中村〉食べ物の力ってすごいですね。

〈川崎〉小さい頃からいろいろなものを食べている、という経験は本当に大事です。



〈中村〉子どもの味覚は大人よりも敏感です。より新鮮なものを用意したいですね。

せてあげたいし、保護者の方も喜ばせたいという気持ちがあります。本人の重荷になってしまうのが一番良くないですね。やっぱり食事は楽しくするものですから。

楽しく食卓を囲んでいたなら、「つい食べちゃった。」というのが一番良いのかもしれません。

〈中村〉やっぱり食卓を笑顔で囲むことが大事ですね。そうした環境づくりも好き嫌い克服の方法かなと思います。



〈川崎〉食材のおいしさを知る機会を作りたいです。様々なアレルギーがあり、食べられない子もいますので、子どもたちへの配慮をきちんと行った上で、子どもたちに豊かな食生活を届けることが「食育」で大切なことなのだと思います。

〈中村〉地産地消を大切に。そこで収穫したものを感謝しながらいただくことをこれからも伝えていきたいと思います。



我が家の一品



教えてくれた先生

純真短期大学 こども学科 教授 下木 猛史

一銭洋食は、大正時代から駄菓子屋でおやつとして焼かれてきたお好み焼きのルーツとされる料理です。故郷の北九州では、今でも一銭洋食を提供する店があります。

水で溶いた小麦粉を円く薄く伸ばし、そこに刻みネギや細かく切った肉などの具材を乗せるのが定番なのですが、我が家は小さく刻んだゆでタコがメインです。

たまの日曜日の夕食に家族で鉄板を囲み、父親がコテを握って腕を振るう料理で、コテと鉄板が擦れる音やにおいなど、幼い時から五感にしっかりと刻まれた我が家の一品です。

特に作り方を教わった記憶はありませんが、自然と目で見え、自分の家族にふるまっています。同じように我が娘にも受け継がれていくことを願っています。



一銭洋食

材料(2人分)

●生地 (2人分 10枚程度)

- 小麦粉 …………… 250g
- 水 …………… 1000cc
- 卵 …………… 2個

●具材 (2人分 10枚程度)

- ポイルタコ* …………… 200~300g
- 板付きかまぼこ* …………… 40g
- ちくわ* …………… 40g程度

- さつまいも* …………… 80g程度
- もやし* …………… 300g
- 細ネギ* …………… 適量(お好みで)
- 天かす …………… 適量(お好みで)
- 刻んだ紅ショウガ …… 適量(お好みで)
- カツオ粉 …… 1枚にスプーン1杯程度
- 昆布粉 …… 1枚にスプーン1杯程度
- しょうゆ …… 表面に刷毛で塗る

*の具材はあらかじめ刻んでおく



作り方

- ホットプレートやフライパンに、おたま1杯分の生地を流し、薄く円く伸ばす。
- すぐにカツオ粉と昆布粉をかける。
- 刻んだ具材を生地の真ん中のにせる。(もやし→タコ→かまぼこ・ちくわ・さつまいも→ねぎ・紅ショウガ・天かす)
- 具材をのせた後に、おたま1杯分の生地を具材の上にかける。(裏返す際に具材が飛び散らないよう)
- 生地の下がバリッと焼けたら、コテを使って裏返す。
- 裏返した後、コテで表面を押さえて少し伸ばす。
- 下が焼けたら裏返し、真ん中から2つに折り、表面にしょうゆを塗り出来上がり。



季節のお菓子作り

フルーツ大福

見た目がかわいいフルーツ大福はSNSでも人気色鮮やかな断面も一緒に楽しめます!!



フルーツ大福

材料 (1個分)

- ぎゅうひクレープ(市販) …………… 1枚
- こしあん(白) …………… 30~40g
- お好みのフルーツ …………… 30~40g

作り方

- あんこを丸める。
- フルーツをあんこで包む。
- ぎゅうひクレープで②を包む。

市販のぎゅうひクレープを使った簡単和菓子です。求肥(ぎゅうひ)は白玉粉・餅粉・砂糖・水飴などの材料で作られたものです。季節に合わせてフルーツを選びましょう。

いちごのロールケーキ

淡雪いちごの華やかな香りが広がり、春を感じさせるロールケーキです!



(生地)1ロール分

- 卵 …………… 140g
- 砂糖 …………… 70g
- 薄力粉 …………… 50g
- いちごパウダー …………… 10g
- 牛乳 …………… 10g
- バター …………… 15g

シロップ
ホイップクリーム } トッピング用
淡雪いちご } (お好みの量で)

〈下準備〉

- 卵は常温に戻しておく。
- 薄力粉といちごパウダーをあわせてふるっておく。
- 天板にクッキングシートを敷いておく。
- オープンを180℃に予熱しておく。

作り方

- Aの材料でスポンジ生地を作る。
- クッキングシートを敷いた天板に生地を流し入れ、平らにならす。
- 180℃に予熱したオーブンで10~15分焼く。焼けたらオーブンから取り出して、冷ます。
- 焼きあがった生地にシロップをまんべなくぬり、表面にホイップクリームをぬる。
- 手前から3cmくらいの場所にいちごをのせ、巻き上げる。

ここがポイント

淡雪いちごは淡いピンク色をしていて酸味が少なく甘みを感じやすいのが特徴です。

