

おかざき健康・食育だより

まめ吉通信



今の子どもと昔の子どもを比べてみたら

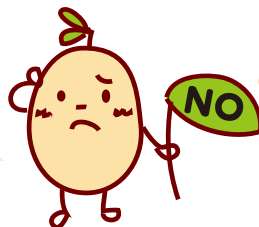
今の子どもたちと、お父さんやお母さんが子どもだった頃を比べてみると、身長や体重などの体格は大きくなっていますが、体力や運動能力が低くなっています。特に体を総合的に使うソフトボール投げは大きな差がありました。

	男子(11歳)		女子(11歳)	
	昭和60年	平成27年	昭和60年	平成27年
身長	143.2cm	145.43cm	145.5cm	147.05cm
体重	35.90kg	37.98kg	37.92kg	38.92kg
50m走	8.75秒	8.78秒	9.00秒	9.12秒
ソフトボール投げ	33.98m	27.41m	20.52m	16.50m



(出典: 全国体力・運動能力、運動習慣等調査)

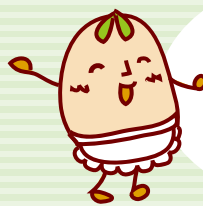
体力や運動能力が低くなっているのは、子どもたちが生活全体の中で歩いたり、体を使って遊んだりする活動が減っていることが関係しているんだって!



このままじゃあげんきおとなになれるなあ～

～まめに動いて体力・運動能力アップ!～

- 小学生まではいろいろな運動で体を動かそう
- 自分のことは自分でするくせをつけよう
- 大人も一緒に体を動かそう
- 大人も一緒に外出する機会を増やそう



体力アップには、しっかり眠り、きちんと朝ごはんを食べることも大事だよ!



岡崎市制100周年記念ウォーキングイベント

子ども大人も体力アップ!

～はるさきの季節と歴史を感じる道を歩こう～「春のまめさんぽ」

日にち

平成29年2月26日(日)

南公園をスタート・ゴールにJR岡崎駅周辺約4.4kmを歩きます

スタート受付

午前9時30分～11時(受付後、順次スタート)
みなみこうえん こどもきしゃのば きたがわ おかざきし わかまつちようかやばやし
南公園子供汽車乗り場北側(岡崎市若松町萱林1-1)

ゴール受付終了

午後1時 先着300名の完歩者にプレゼントがあります!

- 参加費無料
- 事前申込不要
- 荒天中止

全国いがまんじゅうマップ

岡崎では、3月3日のひな祭りに郷土菓子である「いがまんじゅう」を食べる風習があります。全国に似ているお菓子はありますが、ひな菓子としていがまんじゅうを食べるのは、三河地方だけです。名前の由来、色や大きさ、販売時期など、地域ごとに個性がありました。「食育メッセ2016」(H28.7.2～3、岡崎中央総合公園)において、全国のいがまんじゅうの仲間を集めた「いがまんじゅうサミット」を開催しましたので紹介します。



① 稲花餅 山形県蔵王温泉
豊作の願いを込めて、黄色い米を稲の花に見立てています。蔵王温泉の名物。小ぶりで、笹の香りが良く、優しい甘さです。



② いがまんじゅう 埼玉県鴻巣市
饅頭を赤飯で包んであります。赤飯を毬に見立て命名されたと言われていて、大人の拳くらいの大きさがあります。饅頭の甘さと赤飯の塩味が絶妙。



③ いがまんじゅう 岡崎市
三河地方のいがまんじゅうの特徴は、三色に色づけされた餅米が飾られていることです。ひな祭りが近づく、和菓子屋やスーパーの店頭に並びます。



④ いが餅 新潟県三条市
夏場7～9月に、販売しています。餅の上に飾られたピンクの米が、とても華やかです。やや大きめで平べったい形をしています。



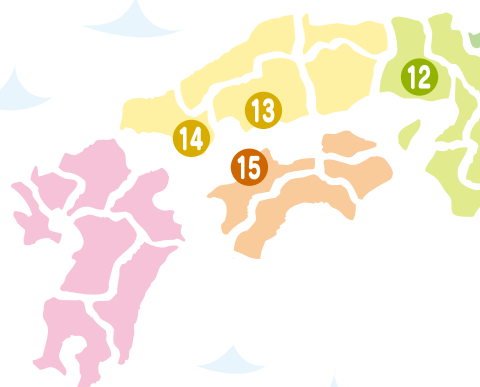
⑤ いがら餅 富山県富山市
見た目のイガイガが名前の由来といわれます。餅粉をまぜたもちりとした生地と、ほんのり色づけされた米が特徴で、夏季限定。



⑥ えがらまんじゅう 石川県輪島市
鮮やかな黄色の米が、餅の両面に付けられています。加賀藩の玉姫が好んだお菓子という言い伝えがあります。



⑦ えがらまんじゅう 石川県七尾市
緑の生地に白い米がのっけていて、こしあんの中心には栗が丸ごと一粒入っています。



マップに掲載されている以外にも、福岡県久留米市、福井県三方町、東京都などに分布しています。

いがまんじゅうの作り方

(12個分)

- ① 食紅(赤・黄・緑)少々**を水で溶き、**餅米20g**をひたし着色する。※前日からつけておくとよい。
- ② こしあん180g**は、12個分にわけて丸めておく。
- ③ 米粉(上新粉)200g**、**白玉粉30g**、**小麦粉大さじ2**をふるいにかけておく。
- ④ ③に熱湯300ml**を加え、耳たぶくらいの固さに練る。
- ⑤ ④を3～4個**に分けて蒸し器に入れ、強火で15分蒸す。

- ⑥ 水200ml**に**砂糖大さじ3**を入れて煮立てる。
- ⑦ ⑤**をボウルに取り出し、**⑥**をつけながらこねる。
- ⑧ ⑦**を12個に分け、**⑥**をつけながら丸く伸ばし、**②**のあんを包む。
- ⑨**着色した餅米をのせ、10分蒸す。
※クッキングペーパーを敷くとよい。

は材料を表しています。



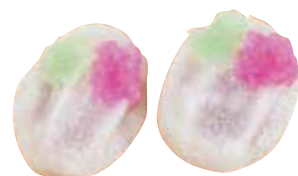
8 まつぼし餅 三重県多気郡

名前の由来はまつぼっくり。元禄時代から作られているといわれ、かつて生地は紅白でした。あんこを黒砂糖で煮ているのが自慢です。



10 けいらん 三重県津市

江戸時代から伊勢参りの旅人をもてなした味。店の前には鶏の看板が掲げられていました。けいらん=鶏卵と考えられますが、由来はわかっていません。



9 いがもち 三重県伊賀市

黄・緑・ピンクの米が一粒ずつ、餅の上に飾られ可愛い。こちらでは色つきの米を忍者が暗号として使った、という言い伝えが残っています。



11 稗饅頭 滋賀県蒲生郡

栗の稗にちなんだ名前。関東から東海道を通り伝えられたと言われています。米は赤・白・黄の三色で、赤白は祝い事、黄白は仏事に使われます。



12 いがまんじゅう 兵庫県三木市

上にピンクと緑の米、餅の表面は波打っています。この地域では古くから田植えの休憩時のおやつでした。「いがもち」「よねまんじゅう」とも呼ばれています。



13 いが餅 広島県呉市

黄・緑・ピンク・白の米は、五穀豊穡を表しています。秋祭りに食べる風習があり、名前には、胃がもつーいが餅、栗の稗から由来の二説が伝わっています。



14 いが餅 山口県岩国市

宇野千代が愛した故郷の味です。彼女の要望により、途絶えていた製造を復活させました。

15 りんまん 愛媛県松山市

「りん」は上に飾る米を魚の鱗に見立てたことから。明治・大正期は家庭で作られていました。4月に行われる松山のひな祭りには、りんまんを食べる風習があります。

コラム

岡崎の郷土料理～焼味噌～

味噌にごまやネギなどを加え、丸めて軽く焼いたもので、かつては保存食として作られていました。戦国時代には、兵士たちが食料として持っており、徳川家康公に仕えた大久保氏の家伝「大久保家留書」には家康公が食べた記録があります。

春に行われる家康行列の参加者に配られる「家康弁当」には、焼味噌が入っています。



毎年、福岡小学校では「お年寄りとふれあう会」が行われます。そこでは、地域のお年寄りの方が先生となり、竹馬作りやお手玉作り、料理、着付けなど、さまざまな教室が開かれます。今回は、その中で行われた「すいとん作り」について紹介します。

すいとんは、ボウルに小麦粉を入れ、少しずつ水を加え、箸でその生地をかき混ぜながら作ります。「小麦粉は耳たぶのやわらかさになるように箸でよくかき混ぜてね。」といったアドバイスで、子どもたちは上手にすいとんの生地を作ることができました。次に、かつお節でしっかりとっただし汁に、里芋、人参、白菜を順に入れて、しょうゆで味を調えます。最後にすいとんをスプーンでだんご状にして入れ、煮込んでいきます。だしのうま味と野菜のうま味がたっぷり詰まったすいとんを味わった子どもたちは、満面の笑みを浮かべていました。中には、3杯もおかわりしている子もあり、子どもたちからは「とってもおいしかった。」「来年もまたやりたい。」との声がたくさん聞こえてきました。当時のすいとんは、薄味で、決しておいしいとは言えないものだったそうですが、現在では、しっかりとだしが効いた具たくさんでおいしい料理となっています。

お年寄りの方から昔の料理を教えていただき、子どもたちにとって、とても楽しく有意義な時間となりました。これからも、地域の方とのつながりを大切にしていきたいと思います。



こむぎこ ね 小麦粉を練っている様子



やさい き 野菜を切っている様子

福岡小学校 栄養教諭
こすけ りえ
小菅 理恵

岡崎市制100周年記念 「ベジタブルスイーツコンテスト」結果発表

平成27年度第43回生徒市議会で常盤中学校から提案がありました、身近なスイーツを通して野菜を食べることを普及する「ベジタブルスイーツコンテスト」を開催したところ、93点の応募がありました。書類審査及び試食審査によってその中から最優秀賞、優秀賞及び敢闘賞が決定しました。

皆さんもぜひ自宅でベジタブルスイーツを作り、野菜をたくさん食べてください。

- | | | |
|---|-------------|--|
|  | 最優秀賞 | かぼちゃとにんじんのカップケーキ… (本宿小学校5年 古田 るりさん、東海中学校2年 古田 ひよりさん) |
|  | 優秀賞 | 小松菜のパウンドケーキ… (常盤中学校2年 森田 蒼矢さん) |
|  | 優秀賞 | プロッコリン… (常盤中学校1年 佐々木 陽妃さん) |
|  | 敢闘賞 | みたらし団子と夏なす… (山中小学校4年 加藤 遙さん) |
|  | 敢闘賞 | ベジもち… (常盤中学校3年 中根 瑠南さん) |



レシピ紹介

「かぼちゃとにんじんのカップケーキ」

ひとりぶん (1人分…エネルギー:376kcal、野菜摂取量:75g)



- | | |
|----------------------|-----------------|
| ●材料(4人分) | |
| ・かぼちゃ……………200g | ・牛乳……………60g |
| ・にんじん……………大1本(約100g) | ・小麦粉……………160g |
| ・パセリ粉……………小さじ1/2 | ・砂糖……………50g |
| ・油……………50g | ・ベーキングパウダー…小さじ2 |
| ・卵……………1個 | |

- 作り方**
- ①かぼちゃをレンジで5分加熱し、1cm角に切る。
 - ②小麦粉、砂糖、ベーキングパウダーをふるう。
 - ③にんじんをすりおろし、牛乳、油、卵を混ぜる。
 - ④③に②を入れて、パセリ粉と①を加えて混ぜる。
 - ⑤カップに入れ、180℃のオーブンで25分焼く。

優秀賞及び敢闘賞のレシピは、市ホームページで紹介しています。 [岡崎市 ベジタブルスイーツコンテスト](#)

検索