

# 南中食育新聞 6月号

## 栄養の入り口は、「回」と「手」

インターネットでさまざまなレシピを検索できる時代になりました。

みなさんは、専門書を読まなくても、「このインスタ映えする料理を作りたい!」と思えば、その作り方をすぐに知ることができ、とても恵まれていますね。

でも、インターネットの情報には、料理の心得を紹介してからレシピへと促すような、いわば「料理のきほん」の部分は省略されていることがほとんどです。「料理のきほん」がなぜ大切なのかというと、「栄養の入り口」であり、「健康の入り口」であるからです。

今回は、「料理のきほん」についてみなさんにお伝えします。保護者の方や給食室の先生方がどんなふうに料理をしているのかを一緒に考えてみましょう。

## 料理のきほん ～こんなときだからこそ!～

### 1 まずは手洗い

- ・まずは、手を洗いましょう。洗い方は手と手の指の間とひじから手首まで含めてよく洗い、2回洗いましょう。



### 2 献立を考える

- ・献立を考えたときは、どんなものが家にあるか確認し、まずそれらを優先して使えるものを考えましょう。食べものを粗末にせず、必要以上に買うのを避けるためです。また買い物に出かける前に、購入リストを作っておくこともおすすめです。



### 3 料理をするための身じたく

- ・長い髪は後ろで結び、火がついたり、食べものに落ちたりしないようにしましょう。清潔なエプロンを着用し、長いそでは、まくり上げましょう。



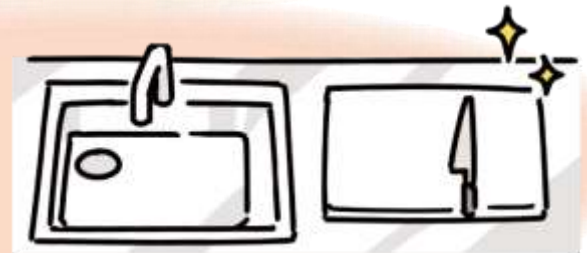
### 4 盛り付けにも気をつけて

- ・食べ物を美しく盛り付け、食卓を快適で心から楽しめるように整えましょう。そうすることでよりおいしそうになり、食事の時間を盛り上げることができます。



### 5 キッチン周りの清潔と整頓

- ・キッチン周りは、調理を行う前、調理中、調理後においても、清潔にし、整頓しましょう。後片づけまでが「料理のきほん」です。



手はおいしい料理を作り、また出来上がった料理を口に運ぶ「栄養の入り口」です。けれども、毎日の生活の中で手を洗うことがいつのまにかおろそかになっていませんか? 外から戻ったばかりの手には雑菌やウイルスがたくさんついています。自分だけでなく家族や他の人のためにも、せっけんを使ったいい手洗いをふだんから心がけましょう。

さて、この「料理のきほん」を守れば、誰もが衛生的に食事を作ることができます。そして食事の満足度も高まります。プロの料理人は、交響曲の作曲家や、名画を描く画家のように、色彩、歯ごたえ、味覚、嗅覚を総動員して、食材を美しく、ときに大胆に組み合わせ、食べた人を感動させ、心に残る料理を完成させます。でもプロだけに限らず、料理をするときは誰もが自分のアイデアやセンスを開放して創造的になれるのです。最初はピン

とこなくても、しかたなくのお手伝いであっても、料理を日々作り続けることで、経験が積み重なり、イメージーションや創造力が発達します。料理のお手伝いを頼まれたら、ぜひ進んで取り組んでみてください。

食べることは、誰かと共に在ること。そして心も体も満足すること。これこそが健康の入り口です。料理、はじめてみませんか。

