スポーツする子どもの食を考える「食スポキッズ」

8月10日（金）にサッポロさとらんど交流館を会場に食とスポーツを融合した食育イベント「食スポキッズ」を開催しました。この日は、札幌市、江別市、北広島市、当別町のほか苫小牧市の親子８７名が参加し、「運動」の大切さや運動を続けるための大切な食事方法について、一流スポーツ指導者やスポーツ現場で選手の食のサポートなどを行っている管理栄養士などを講師に招き、家庭での健全な生活の実践につながるようなプログラムを用意しました。

○　本日のプログラム

・第1部（午前の部）　身近なサッカーを通して、カラダを動かす楽しさ体感教室（対象：子供）
　道産食材を使った「健康と運動、季節を考えた料理教室（対象：大人）
・第2部（午後の部）　食事から考える子供の身体づくり食育講座
　いしかりの旬の農産物のPR

本日の講師は、元コンサドーレ札幌の曽田雄志さん、ドイツ出身料理人のマーカス・ボスさん、日本ハム(株)中央研究所でファイターズ選手の栄養サポートを行っている管理栄養士の八巻法子さんです。

左から八巻法子さん、マーカス・ボスさん、曽田雄志さん

時折激しく降る雨模様でしたが、開催時間が迫ってくるにつれ、雨もあがり、曽田さん、マーカスさんには早速会場準備にとりかかっていただきました。

開会式では、健全な生活を送るためには、「運動」「食生活」「コミュニケーション」の三つを大切にすることが重要と言われており、今日の食スポキッズはこの三つの要素を取り入れた食育イベントであることをお話しし、3名の講師を紹介しました。

開会式終了後、第1部（午前の部）は、子供たちは、曽田さんを講師に身近なサッカーを通して、カラダを動かす楽しみを体感するスポーツ教室、大人は、マーカス・ボスさんを講師に、旬の道産食材を使い、運動する体にピッタリのレシピを考案いただき、マーカスさんのオリジナルレシピにもとに料理教室を行いました。

〇身近なサッカーを通して、カラダを動かす楽しさ体感教室（講師：曽田雄志さん）

曽田さんには、サッカーを楽しむための大切なこととして、仲間とのコミュニケーションづくりを重視した内容で、自分がどんな役割をしなけらばならないのか、その時にどのような行動をとることが大切なのかを丁寧に教えていただきました。

〇道産食材を使った「健康と運動、季節を考えた料理教室（講師：マーカス・ボスさん）

今回の料理教室のレシピの考案には、次のことをマーカスさんにお願いし、ぴったりのレシピを作っていただきました。

・旬の野菜である「トマト」「きゅうり」「レタス」を入れてほしい。
・北海道米（飼料米）を食べて育った道産の鶏肉を主菜のメインにしてほしい。
・子供たちの栄養を十分に満たし、手軽に調理できるものにしてほしい。

そして、このイベントのために二品のレシピを考えてくれました。

## □　旬の野菜と黄金そだちの知床鶏のマーカスレシピ

体を冷やして水分とミネラル、ビタミンを補給できるトマトときゅうりは優秀な夏野菜。
カロリー控えめで良質なたんぱく質を含むとり胸肉は疲労回復効果がバツグン!
道産食材に様々な効能のあるハーブを使って、運動する体にピッタリのレシピです。

□　ガーリックマヨネーズでいただくチキンのハーブフライ

□　トマトときゅうりのフレッシュハーブサラダ

マーカスさんのデモンストレーション後は、各テーブルで調理をはじめました。マーカスさんも各テーブルをまわって細かなアドバイスをしていただき、本日の料理が完成しました。マーカスさんより、講話をいただき、旬の北海道に触れる機会・環境にあることを大切にしてほしいこと、子供・家族が元気な生活を送るためには、改めて食生活の大切さを感じてほしいことや子供たちが楽しく食事をするには、毎日レシピを変えマンネリ化した食事を作らないようにすることが大切とお話しをいただきました。この後、お母さん達が一生懸命作った温かい料理を家族で楽しくいただきました。

第2部（午後の部）では、八巻さんを招き、子供の身体づくりに大切な食事について、スポーツ現場で選手の食のサポートやアドバイスを行っている管理栄養士の経験などをまじえた食育講座を行いました。

はじめに、マーカスさん考案の本日のレシピについて、栄養面やバランスについてお話しをいただきました。また、料理に使っている北海道産の飼料米を食べた黄金そだちの知床とりの効能について、鶏本来は、渡り鳥の習性をもっており、1日に何千キロもの飛行できるのは、抗疲労成分のイミダゾールジペプチドが大きな役割をもっており、胸肉に多く含まれているそうです。

日ハムの選手の食事とスポーツをするこどもの栄養についてでは、日ハムの食事はバイキング形式で、新人は食べればいいと好きなものばかりを大量に食べるそうですが、ベテランは色々なものをバランスよく食べるそうです。好き嫌いしないで色々なものをバランスよく食べることの大切さを教えていくうちに自然とちゃんと食べるようになるそうです。

家庭でも同じように子どもたちに教え、お母さんも1日に必要な物を書き出し、学校給食にある食材ははずして家庭のメニューを考えたら良いとアドバイスをいただきました。

八巻さんの食育講座後には、いしかりの旬産旬消ガイドマップや石狩産の野菜として、ブロッコリー、レタス、トマトのほか、近年、新たに登場したズッキーニやオクラを見せながら、旬の農産物が身近にあり、手に入るこの石狩地方の環境の良さをPRしました。この際には、八巻さんから、それぞれの野菜の栄養面や調理方法のアドバイスをいただきました。

（参加者アンケートより紹介）

- 初めて料理教室に参加しましたが、わかりやすく良い雰囲気だった。子どもの食事について栄養面がとても気になっていたので、即実行できるの内容なのでとても役立つ。

- 盛りだくさんの内容で楽しかった。親子が別々の内容を勉強できることが良かった。

- 勉強になることがたくさんあった。子どもと一緒に参加できるので、楽しかった。内容も盛りだくさんで良かった。

- 親子でとても楽しく過ごせた。食育講座を聞いて、今日からまじめにごはんを作ろうと思った。