

## にかほ市で親子料理教室 みそ汁、ふりかけ作り試食

### ミネラル 重要な栄養



ふりかけご飯を口いっぱい頬張る子ども

カルシウムやマグネシウムなどミネラル摂取の大切さを学ぶ親子料理教室が、にかほ市平沢の市総合福祉交流センター「スマイル」で開かれた。参加者はみそ汁やふりかけ作りを通じて、栄養士から効率的にミネラルを補給するレシピを教わった。

県児童家庭支援センター「こねくと」の主催で6月21日に開かれ、未就学児から中学1年生までの子どもと母親の計13人が参加した。講師は県内で食育活動などに取り組む栄養士の畠山澄さん(53)＝秋田市＝が務めた。



材料を混ぜてふりかけを作る参加者

畠山さんは、食品に含まれるカルシウムや鉄などのミネラルは、ビタミンと並ぶ重要な栄養素と説明。「落ち着きのなさや、イライラ、気分の落ち込みなどはミネラル不足が原因の可能性がある」と話した。

みそ汁はだし粉とみそ、オリーブオイルをよく混ぜ、お湯を入れて完成。ふりかけはフライパン

にしょうゆと酢、塩を入れ、沸騰したらだし粉、ごま、アオサを加えて湿り気がなくなるまで炒めた。

参加者はふりかけを地元産の有機米「サキホコレ」で試食した。象潟小1年の曾根心望さん(6)「とてもおいしい」と笑顔で頬張っていた。母親の絵美さん(33)は「子どもが小食なので食事の栄養のバランスに気を付けている。手軽に作る方法を学べたので、子どもと一緒に作ってみたい」と語った。(長田雅巳)

(令和7年7月1日(月)秋田魁新聞より一部抜粋)