

「みんなで話そううちごはん」食育講座を開催しました！

平成30年10月10日（水） 9:45~11:45 場所：い～ら 8名参加



1. 講話 「みんなで話そううちごはん」
講師 食の学び舎くみ代表
管理栄養士 中野ヤスコ氏

事前に日頃の食の悩みや質問をまとめて先生にお伝えしたので、1人1人の質問に対して丁寧に回答してくださいました。前回と比べ事前の質問は少なかったですが、参加者は講話を真剣に聞き、座談会や終了後にたくさん質問をしていました。

講話では、食事を楽しむことの大切さを体験談を交えて伝えてくれて、参加者のホッとした表情や笑顔が見られました。



2. 体験「おいしいお茶の淹れ方」
講師 お茶振興室職員

おいしいお茶の淹れ方（お湯の温度や手順など）を教えてもらいました。職員の淹れたお茶より参加者の淹れたものは色が薄く、手返しの難しさを感じることができました。



3. 炊飯器で作る簡単手作りおやつを紹介
食推協のみなさん

紙芝居形式で写真を見せながらレシピを紹介しました。おいしいと好評でした。

参加者の感想



・今のことだけではなく、これからの子供のことについてすごく役に立った。食の大切さがわかった。
・食事の基礎を自分の親が作ってくれていたんだと実感しました。
・座談会の時間ももっとあればいいなと思いました。これを機にレパトリーを増やし、楽しく食事をしていきたいです。

お問い合わせ先：子育て支援センター（電話 0548-22-0174）

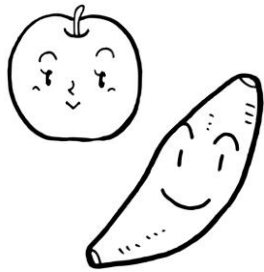
みんなで話そうおうちごはん 食育講座おやつレシピ

♪ 炊飯器でつくるりんごとさつまいものケーキ ♪

材料 炊飯器 1釜分

<材 料>

りんご 小1個
 さつまいも 小1本
 (100g程度)
 レーズン 30g
 砂糖 30g
 バター 30g
 ホットケーキミックス 200g
 卵 大1個
 牛乳 100cc



<作り方>

- ① さつまいもは皮をむいて1センチ角に切って水にさらしてざるにあげる。
- ② りんごは皮をまだらに残してむき、さつまいもより大きめに切る。
- ③ レーズンは大きめに刻んでおく。
- ④ 耐熱容器にりんご、さつまいも、砂糖、バター、レーズンを加えて混ぜラップをかけて電子レンジで加熱する。(600w 5分程度)
ラップを取り、全体を混ぜ合わせて冷ましておく。
- ⑤ 卵を泡だて器でよく混ぜ、牛乳を加え、ホットケーキミックスを加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤に④を加えて混ぜ、炊飯釜に入れて平らにならし炊飯スイッチを入れる。
- ⑦ 炊けたら取り出して切り分ける。

*好みでレーズンの代わりにくるみやシナモンを加えてもおいしいです。
 *粉砂糖をかけるときれいです。
 *小さ目の炊飯器では厚みが出て中まで火が通りにくいので、少な目で作るとういいます。



栄養成分(1切あたり) ※1釜分を16切にした場合
 エネルギー96kcal、たんぱく質1.7g、
 脂質2.6g、炭水化物16.8g、食塩相当量0.2g

《食生活アドバイス》

静岡県民の野菜摂取量は約270g(成人1人1日あたり)

※平成25年県民健康基礎調査より



目標は1日350g

野菜料理約1皿分が不足

**毎月19日は「食育・共食の日」、
6月は「食育月間」**

◆ お知らせ ◆ まきはぐ総合サイトにおすすめレシピ掲載中

まきはぐ総合サイト <http://kosodate.makihagu.net/>



レシピは、まきはぐ総合サイト内の『知りたい』の中に掲載されています。