

「みんなで話そううちごはん」食育講座を開催しました！

令和元年 10月9日(水) 9:30~11:30 場所: さざんか



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 中野ヤスコさん

なごやかな雰囲気の中で、子どもの発達と食事の関係をわかりやすくお話してもらいました。参加者からは、「不安が解消された。」「気持ち became 楽になった。」などの感想も出て、満足度の高い講座になりました。

講師が各テーブルをまわったり、グループ内の参加者同士の会話ができたことも参考になったようです。



2. 体験「おいしいお茶の淹れ方」

講師 お茶振興課職員

おいしいお茶の淹れ方を教えてもらいました。急須に触れる機会が少ない方もいたので、良い機会になりました。



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

季節の食材を使った簡単おやつを紹介をしました。食推協の方が作り方も紙芝居で説明してくれました。

参加者の感想



- ・がんばりすぎてイライラするより、毎日楽しく子育てできるように心がけたいと感じました。
- ・お茶と炊飯器のおやつをさっそく真似してみようかと思いました。すぐ真似できるところがうれしい。
- ・他のお母さんも自分と同じなやみを持っている人がいるんだと思ったら安心しました。
- ・先生にも直接聞いてとても参考になりました。食に対する不安が解消されました。ありがとうございます。

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

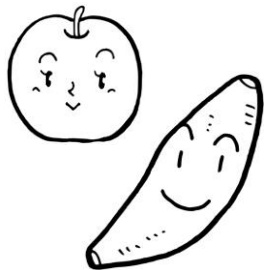
日時 令和元年10月9日(水)

♪ 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、少な目で作るといいです。



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117kcal、たんぱく質7.4g、
 脂質2.6g、炭水化物50g、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。