

# 「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6月19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

講師の中野先生から乳幼児期の食事の重要性について講話をしていただきました。自身の経験をふまえ、「食の楽しむ」ことの大切さに触れたお話は参加者の気持ちを軽くしてくれました。

また、事前質問もたくさんありましたが、1つ1つ丁寧に回答してくれました。

座談会も行い、少人数で対話を大切に進めていました。



## 2. 体験「おいしいお茶の淹れ方」 講師 お茶振興課職員

お茶の淹れ方を丁寧に教えてくれました。フィルターインボトルの水出しのお茶も好評でした。



## 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。参加者からは「家でも作ってみたい」という声も上がりました。

## 参加者の感想



・あまり深く考えず、気楽に上手に手抜きしながらでイイ！との事だったので、のんびり食育していきたいです。  
・これからの子育てについての考え方の土台ができました。子どもの発達に合わせて子どもの立場と心を考えることを大事にしていきたいです。  
・お茶美味しかったです！！ホッとしました。託児もして頂き、久しぶりにゆっくりできて良い時間が過ごせました。ありがとうございました。

次回は10月にさざんかで開催予定です！

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

## ♪ 炊飯器でつくるかぼちゃのケーキ ♪

材料 炊飯器 1釜分

### <材 料>

かぼちゃ 250g  
(冷凍でもOK)  
無塩バター 35g  
グラニュー糖 35g  
卵 1個  
牛乳 200cc  
ホットケーキミックス 200g  
シモンパウダー 少々  
干しぶどう 30g



### <作り方>

- ① かぼちゃは種とわたを取り、皮をむいて一口大に切る。
- ② ラップに包んで電子レンジで5分程度加熱する。柔らかくなったら、フォークなどで細かくつぶす。
- ③ 耐熱の器にバターを入れ、電子レンジで30秒程度加熱して溶かす。
- ④ ボウルにつぶしたかぼちゃ、卵、牛乳、グラニュー糖を入れて、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ホットケーキミックスを加えて、混ぜ合わせ、溶かしバター、シモン、干しぶどうを加える。
- ⑥ 炊飯器に⑤を流し込み、スイッチを入れる。(40分くらい) (オーブンペーパーを敷いてもよい)
- ⑦ 竹串を刺して生地が付いてこなければ出来上がり。ついてくるようなら再び加熱。内釜をひっくり返して取り出し、皿にのせ、粗熱をとる。

★小さい炊飯器で作るときは、材料を少なめにしてお作りしましょう。

厚みが出ると中まで火が通りづらくなります。



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100kcal、たんぱく質7.8g、  
脂質3.1g、炭水化物19.6g、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。