



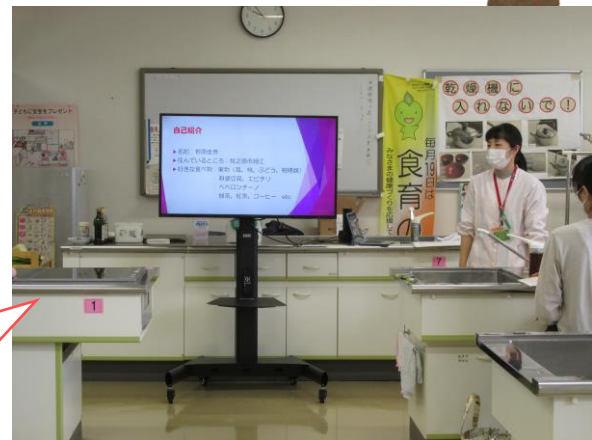
「楽しく学んでおうちで実践！食育講座」を開催しました！！

令和3年3月5日に3歳未満のお子さんを持つ保護者を対象に、乳幼児期の食についての講話や調理実習を行いました。

当日は7名の方にご参加いただきました！

講話の様子

講話：「“食べる力”を育むために！」 健康推進課 管理栄養士 柳原



乳幼児期の発達をふまえて食事のポイントについてお話をしました。
健診で聞かれることや講座の事前質問についてもお答えしました。

調理実習



健康づくり食生活推進協議会の皆さんに協力してもらいながら、楽しく調理実習ができました！

コロナウイルス対策の為、できあがったものは持ち帰りました。

★メニュー★

- ・フライパンオムレット
- ・レンジでツナキャベツサラダ
- ・簡単蒸しパン



参加した方の感想

- ・人と一緒に料理をするのは久しぶりでしたが、お話ししながら一緒に作業するのは楽しかったです。
- ・食推の方がたくさん手伝って下さり、目がたくさんあり、わかりやすかったです。勉強になりました。ありがとうございました！
- ・大人の好む味付けは味が濃い（大人にとっても）というお話を聞き、大人も一緒に”塩よりうま味”を意識したいです。
- ・調理は学校の家庭科で教わった程度なので、緊張しましたが、色々教えていただきながら作れたので、楽しかったし、勉強になりました。もっと料理について学びたいな—と思いました。

問合せ先：健康推進課（☎0548-23-0027）



レンジで!

フライパンで!

おうちで実践! 簡単レシピ♪♪



日時 令和3年3月5日(金)

☆フライパンオムレツ☆

材料 4人分

<材 料>

卵	4個
豚ひき肉	100g
小松菜	2株
たまねぎ	1個
牛乳	大さじ2
塩コショウ	少々
オリーブオイル	小さじ1

《1人分の栄養価》

エネルギー	184kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	11.8g
炭水化物	5.2g
食塩相当量	0.5g

<作り方>

- ① たまねぎと小松菜を粗みじん切りにする。
- ② ボールに卵を割り入れて溶き、牛乳を加え混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、たまねぎを弱火で水分がなくなるまで炒める。
- ④ ひき肉、小松菜を加え、さらに炒め、塩コショウで味をととのえる。
- ⑤ ②を流し入れ軽く混ぜ合わせ、蓋をして弱火で10分ほど加熱したら完成!

《ポイント》

- ・成形は必要なし! 蓋をして蒸し焼きにするだけの簡単オムレツです。
- ・野菜や肉のうまみで、薄味でもおいしく食べられます。大人はお好みでケチャップをつけてもいいです。

☆レンジでツナキャベツサラダ☆

材料 4人分

<材 料>

キャベツ	1/4個
ツナ缶	1缶
塩こしょう	少々
酢(レモン汁)	大さじ1
ミニトマト	4個

《1人分の栄養価》

エネルギー	29kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	0.3g
炭水化物	4.6g
食塩相当量	0.3g

<作り方>

- ① キャベツはよく洗い、1cm角に切る。
- ② 耐熱容器に①を入れ、ふんわりラップをかけ電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ③ キャベツの水分が出た場合は水気を切る。
- ④ キャベツにツナ缶、塩こしょう、酢を加えて混ぜる。
- ⑤ ミニトマトを飾る。

《ポイント》

- ・レンジを使った簡単サラダです。
- ・作り置きできます。

☆ホットケーキミックスで簡単蒸しパン☆

材料 カップ5個分

<材 料>

ホットケーキミックス 150g
牛乳 80g
卵 1個
砂糖 大さじ2
サラダ油 大さじ1

《1個当たりの栄養価》

エネルギー 171kcal
たんぱく質 4.4g
脂質 5.5g
炭水化物 26.7g
食塩相当量 0.4g

<作り方>

- ① ボールに材料をすべて入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ② カップに半分ほど注ぎ入れ、500Wのレンジで3分程加熱する。
- ③ つまようじをさし、生地がつかなければ完成♪

《ポイント》

- ・電子レンジでできる、簡単時短の蒸しパンです。
- ・1つずつラップで包んで、冷凍保存もできます。
- ・素朴な味の基本の蒸しパンなので、野菜を混ぜたり、豆乳に変えたりとアレンジでバリエーションが増やせます。

《取り分けのポイント》

- ・味付け前に取り出す
- ・子どもが食べられない食材は後から入れる。
- ・大人用の料理を、いつもより柔らかくなるまで加熱する。
- ・できあがったものの味見をする。

《レパートリーを増やすには！》

- ・食材を少し変える。旬の食材を使う。
 - ・味付けを変える。(塩、醤油、味噌など)
 - ・切り方や調理法を変える。
- 小さい変化をつけることから始めてみましょう♪

《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/>



まきはぐ総合サイト内の『知りたい』の中に栄養士の考えたおすすめレシピを掲載しています♪
ぜひご覧ください!