

「楽しく学んでおうちで実践！食育講座」を開催しました！！

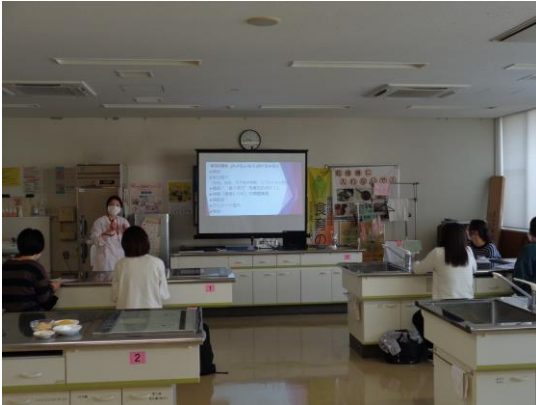
令和4年3月10日に3歳未満のお子さんを持つ保護者を対象に、乳幼児期の食についての講話や調理実習を行いました。

当日は5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。

味つけや好き嫌い、丸のみ、少食など健診でよくある質問にもお答えしました。

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★

- ・中華丼
- ・人参しりしり
- ・安倍川マカロニ



参加した方の感想

- ・皆さんと話をしたり調理実習をすることで料理することが前より楽しく感じました。
- ・子供の味つけをどの程度したらよいかかわからず、余りつけられていなかったのが参考になりました。料理も一人だと大変に感じますがみんなで作れて楽しかったです。
- ・レシピもわかりやすく、自分でもできそうだと自信ができました。
- ・メニューのバリエーションを増やすコツを教えてもらったのでやっていこうと思います
- ・味つけや切り方の工夫をしてみて、レシピの幅を広げてみたいと思いました。

問合せ先：健康推進課（☎0548-23-0027）

楽しく学んでお家で実践！

簡単レシピ紹介♪



★中華丼（4人分）

<材料>

豚ひき肉	200g
キャベツ	100g
にんじん	60g
ほうれん草	60g
油	少々
出汁	300ml

(A)

中華だしの素	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1弱

片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

ごはん	600g
-----	------

《1人分の栄養価》

エネルギー	372kcal
たんぱく質	13.6g
脂質	9.9g
炭水化物	61.5g
食塩相当量	0.5g

<作り方>

- ① ほうれん草はやわらかくゆでて1cmに切る。
- ② キャベツとにんじんは1cm角に切りやわらかく茹でる。（または電子レンジで加熱）
- ③ 鍋に油を熱してひき肉を炒める。②を加えて炒める。
- ④ 出汁とAを加えてひと煮立ちさせ、ほうれん草を加える。
- ⑤ 水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥ どんぶりにご飯を盛り付け、⑤をかける。

《ポイント》

- ・キャベツ、人参は火が通りにくいので、幼児用はやわらかくゆでてから炒めます。
- ・2、3歳では、ひき肉の代わりに薄切り肉を細切りにしても食べられます。

★フライパンオムレット（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ットです。
- ・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。

★人参しりしり（4人分）

<材 料>

にんじん	1本
卵	1個
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
かつお節	適量

《1人分の栄養価》

エネルギー	37kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	1.8g
炭水化物	3.8g
食塩相当量	0.3g

<作り方>

- ① にんじんの皮をむき、千切りにする。
- ② 耐熱皿に①を入れて、ふんわりとラップをして600Wで2分30秒加熱する。
- ③ 卵を割り、②に混ぜ合わせて、600Wで1分30秒加熱する。
- ④ しょうゆ、砂糖、ごま油を混ぜ合わせ、③と和える。
- ⑤ 器に盛りつけて、かつお節をかける。

《ポイント》

- ・レンジの加熱時間は目安です。様子を見ながら調整してください。

★レンジでツナキャベツサラダ（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）	小さじ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>

- キャベツはよく洗い、1cm角に切る。
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。
キャベツの水分が出た場合は水気を切る。
キャベツにツナ缶、塩こしょう、酢を加えて混ぜる。

《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。

★安倍川マカロニ（4人分）

<材 料>

マカロニ	80g
きな粉	40g
砂糖	40g
塩	少々

《1人分の栄養価》

エネルギー	154kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	2.9g
炭水化物	27.4g
食塩相当量	0.3g

<作り方>

- ① マカロニは、指定の茹で時間に沿って茹でてザルにあげておく。
- ② きな粉に砂糖、塩を混ぜる。
- ③ マカロニに②のきな粉を混ぜる。

《ポイント》

- ・茹でたマカロニにきな粉をまぶすだけの簡単おやつです。
- ・マカロニが柔らかく、小さなお子さんも食べることができます。
- ・保育園でも人気のおやつです。
- ・マカロニを揚げるとかりんとうのような食感になります。

★ホットケーキミックスで簡単蒸しパン（7個分）

※直径6cm高さ5cmのカップの場合

<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	120kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	3.7g
炭水化物	19.1g
食塩相当量	0.3g

<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3割ほど注ぎ入れ、耐熱皿に乗せ、ふんわりラップをかけて300W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♪

《冷凍保存のポイント》

- ・使う分だけ小分けする。野菜ならば茹でて切って1食分ずつ、おやきならば食べやすい形状にして1つつなど。
- ・新鮮なうちに調理して、しっかり冷ましてから冷凍庫へ入れる。
- ・使うときは電子レンジや鍋で再加熱をし、解凍分は使い切る。
- ・1週間を目安に使い切る。

※冷凍に向かない食材※

- ・こんにゃく、白滝
- ・豆腐
- ・大きめのじゃがいも
- ・レタス、キュウリなど水分の多い野菜

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！