



食育ネットワークの食育活動

## 会員研修 「食育のお話と調理実習」

6月5日(金)：10：00～13：00 ひまわりセンター

参加者：23名(うち子ども3名)、食生活改善推進員8名

託児：母子保健推進員7名



### 献立の説明



### 託児の様子



### 試食の様子



### 調理の様子



2回目 6月11日(木) 10:00~13:00 綾歌保健福祉センター  
参加者: 21名(子ども10名)、食生活改善推進員6名  
託児: 母子保健推進員9名、愛育班員2名 受付: 2名



試食の様子



献立の説明



当日のメニュー



託児の様子



MENU!

- カラフル寿司
- 椎茸とコーンの肉団子
- にんじんサラダ
- キャベツの塩昆布和え

# 母子愛育班連絡協議会研修会(食育)

平成27年 6月 5日(金) ひまわりセンター  
平成27年 6月11日(木) 健康保健福祉センター

## カラフル寿司



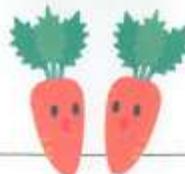
材料	1人分	4人分	作り方			
ごはん	150g	600g	① 炊きたてのごはんにすし酢を加え、しゃもじで切るように混ぜる。 ② ほうれん草ときぬさやはゆでて水に取る。ほうれん草は水気をしっかり絞って細かく刻み、絹さやは矢羽の形に切る。 ③ にんじんは薄切りにしてラップに包み電子レンジ(600W)で1分加熱する。花型で抜き、残った部分はみじん切りにする。スライスチーズも花型で抜く。 ④ ①にコーン、じゃこ、ゴマ、ほうれん草、みじん切りにしたにんじんを加えて混ぜ、器に盛る。型で抜いたにんじん、チーズ、きぬさやをかざる。			
すし酢	大さじ1	60cc				
ほうれん草	10g	40g				
にんじん	15g	60g				
きぬさや	2枚	8枚				
スライスチーズ	1/2枚	2枚				
コーン缶	大さじ1	大さじ2				
ちりめんじゃこ	大さじ1/2	大さじ2				
黒ゴマ	小さじ1/2	小さじ2				
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	食物繊維	食塩
339kcal	7.8g	3.6g	100mg	0.6mg	1.8g	1.0g

## 椎茸とコーンの肉団子



材料	1人分	4人分	作り方			
合いびき肉	50g	200g	① 生椎茸と玉ねぎはあらみじん切り、コーン缶は汁気をきる。 ② アスパラははかまと固い皮をとり、食べやすい長さに切る。 ③ 合いびき肉と①、Aを合わせてよく混ぜる。 ④ フッ素樹脂加工のフライパンを熱し、③を一口大に丸めて入れ、ふたをする。途中一度返し、7~8分程度焼いて中まで火を通す。途中でフライパンのあいたところに②のアスパラを入れ、蒸し焼きにする。 ⑤ 器に④を盛り、ミニトマトを添える。			
生椎茸	10g	40g				
コーン缶	10g	40g				
玉ねぎ	5g	20g				
グリーンアスパラ	1本	4本				
卵	1/4個	1個				
パン粉	大さじ1	大さじ4				
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2				
酒	小さじ1	小さじ4				
みりん	小さじ1	小さじ4				
ミニトマト	1個	4個				
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	食物繊維	食塩
183kcal	12.8g	9.2g	17mg	1.4mg	1.4g	0.6g

## にんじんサラダ



材料	1人分	4人分	作り方			
にんじん	50g	200g	① にんじんは皮をむいてピーラーでリボン状に削り、食べやすい長さに切る。サッとゆで、熱いうちにAのドレッシングの一部で和えておく。 ② 水菜は洗って食べやすい長さに切る。 ③ ①とみかん缶ポウルに入れ、Aの残りでさっくりと混ぜる。器に盛りつけ、水菜を盛る。			
みかん缶	30g	120g				
水菜	5g	20g				
酢	小さじ1	小さじ4				
サラダ油	小さじ1	小さじ4				
塩	0.5g	2g				
こしょう	少々	少々				
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	食物繊維	食塩
75kcal	0.6g	4.1g	23mg	0.3mg	1.8g	0.5g

## キャベツの塩昆布和え



材料	1人分	4人分	作り方			
キャベツ	75g	300g	① キャベツは千切りにし、耐熱容器に入れラップをふんわりかけて電子レンジ(600W)で1分30秒加熱し、水気をきる。 ② 水気が切れたら塩昆布をあえて、器に盛る。			
塩昆布	2.5g	10g				
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	食物繊維	食塩
21kcal	1.5g	0.2g	41mg	0.4mg	1.7g	0.5g

## バランスの良いお弁当

一日の食事の3分の1の量を目安に、主食(ごはん・パン類):主菜(卵・肉・魚など):副菜(野菜類) = 3:1:2くらいの割合でつめましょう。

- つめるポイント**
- 食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
  - 料理が動かないように、しっかりつめる
  - なるべく同じ調理法のおかずを重ねない
  - 赤・緑・黄色で彩り良く!



## 家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょう。

- ① 食品は新鮮なものを選ぶ。
- ② 肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③ 冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④ まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材料」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しない食べる食材料」の2つを用意。
- ⑤ 電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥ キッチンには整理整頓・清潔に!