

親子で作ろう ～簡単朝ごはんメニュー～

毎月19日は「食育の日」です。

平成30年度 9月22日(土)
10:00～13:00 宇都宮市保健センター

メニュー

- ☆ツナサンド・卵サンド
- ☆具だくさんトマトスープ
- ☆食ベジャムヨーグルト



クックパッド↑↑
保健センター公式キッチン

めざましスイッチ朝ごはん



【1人1食分の栄養価】

こども エネルギー415Kcal/たんぱく質14.6g/脂質15.3g/炭水化物 55.8g/塩分1.6g

おとな エネルギー581Kcal/たんぱく質22.1g/脂質26.3g/炭水化物 65.4g/塩分2.6g



🌸 ツナサンド・卵サンド

🌸 作り方

材料	分量(親子1組分)
バターロール	おとな、こどもそれぞれ2個ずつ
ツナ缶(70g入)	50g
マヨネーズ	小さじ1
サニーレタス	8g(1枚)
卵	50g(1個)
バター	5g
ケチャップ	大さじ1/2強

- ① 大人用、こども用バターロール2こずつに切り込みを入れる。
- ② サニーレタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。
- ③ ツナとマヨネーズは混ぜ合わせる。
- ④ 卵を割り溶く。
- ⑤ フライパンにバターを入れ、④を入れ炒める。
- ⑥ 親子それぞれ①に②と③をはさむ。
- ⑦ 親子それぞれ①に⑤をはさみケチャップをかける。
- ⑧ 皿に⑥と⑦を盛り付ける。



やってみよう!

- ・サニーレタスあらってちぎる。
- ・ツナとマヨネーズをまぜる
- ・ふらっくをかざる。
- ・たまごをおとなといっしょにわる。
- ・たまごをしろみときみがまざるようにとく。
- ・ばんにサニーレタスとツナマヨをはさむ。
- ・ばんにたまごをはさみケチャップをかける。

エネルギー(1人分) こども: 289kcal おとな: 416kcal
塩分(1人分) こども: 1.0g おとな: 1.4g

🌸 具だくさんトマトスープ

材料	分量(親子1組分)
ソーセージ	1本
たまねぎ	50g
にんじん	15g
キャベツ	40g
アスパラガス	15g
コンソメ(粉末)	小さじ1
トマト水煮缶	100g
水	100cc

🌸 作り方

- ① たまねぎ、にんじんは5ミリ角くらいの大きさに切る。
- ② キャベツは8ミリ角位に切る。ソーセージは5ミリ位のスライスにする。
- ③ アスパラガスは軸の硬いところ数センチを切り落とし1センチ位に切る。
- ④ 鍋に①、②とコンソメ、トマト水煮缶、水を入れ煮る。

※おとな2/3量、こども1/3量

エネルギー(1人分) こども: 39kcal おとな: 78kcal
塩分(1人分) こども: 0.5g おとな: 1.1g

やってみよう!

- ・たまねぎ、にんじん、アスパラガスをあらう。
- ・たまねぎのかわをむく。
- ・おとなといっしょにアスパラガスをきる。



🌸 食べジャムヨーグルト

【🌸 作り方】

🍷 材料	分量 (親子1組分)
プレーンヨーグルト	100g
キウイフルーツ	80g
砂糖	大さじ2

- ① キウイフルーツは皮をむいていちょう切りにする。
- ② 耐熱の器に①のキウイフルーツと砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ラップはかけずに電子レンジで加熱し(キウイフルーツ1個につき2分程度が目安)、サッと混ぜ合わせる。
- ④ ヨーグルトに③のジャムをかける。

※分量はおとな、こどもとも同じ

やってみよう!

・キウイフルーツとさとうをよくまぜあわせよう

エネルギー (1人分) 87kcal
塩分 (1人分) 0.1g



調味料は計量スプーン・カップを使って計りましょう!

☆計量スプーン

大さじ 1.5cc (ml)
小さじ 5cc (ml)
小小さじ 2.5cc (ml)

☆計量カップ 200cc (ml)

<参考> 1合は180cc (ml) です。

食育とは・・・

食べるという字は「人」を「良」くすること。食事を通して健康な心身を育てる。食の楽しさを共有、食の文化を豊かに育むこと。

明治時代には「小児は、徳育よりも、知育よりも、体育よりも食育が先。体育、徳育の根源も食育にある。」と言われていました。

食べたもので体と心はつくられます。子供の頃に身につけた味覚や食習慣は大人になってからなかなか改善しにくいものです。食育の原点は家庭であることを覚えておきましょう。



～～食育実践度検定～～

- 毎日朝ごはんを食べている
- 栄養バランスのよい食事を心がけている
- ゆっくりとよくかんで食べることを心がけている
- 毎日1回は家族と一緒に食事をしている
- 季節の食材や地場産物を使っている
- 農業や地場農産物に関心を持っている
- 食べ残しなどの食品廃棄を減らすようにしている
- 郷土料理や伝統料理を食べたり作ったりする
- あいさつなどの食事マナーに気をつけている
- 食品の安全性に関する正しい知識を身に付けるようにしている

何個チェックがついたかな?
チェックがつかなかったところは、
今後の生活で意識していこう!

チェックがついた数

0～3個
初級食育忍者

4～6個
中級食育忍者

7～10個
上級食育忍者



宇都宮市食育応援キャラクター
忍者食丸君