

おやこ食育教室 パパとはじめてクッキング

毎月19日は「食育の日」です。

令和元年 11月9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
- ☆もみもみスムージー



クックパッド↑↑
保健センター公式キッチン

【1人1食分の栄養価】

こども エネルギー417Kcal/たんぱく質15.1g/脂質15.4g/炭水化物56.4g/塩分1.5g

おとな エネルギー584Kcal/たんぱく質22.7g/脂質26.4g/炭水化物66.3g/塩分2.5g



🌸 ツナサンド・卵サンド

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	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

【🌸 作り方】

- ① 大人用、こども用バターロール2個ずつに包丁で切り込みを入れる。
- 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。



やってみよう!

- ・サニーレタスをあらってちぎる。
- ・ツナとマヨネーズをまぜる。
- ・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。
- ・パンにサニーレタスとツナマヨをはさむ。
- ・パン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	120g
水	120cc

【🌸 作り方】

- ① たまねぎ、にんじんは皮をむき、5ミリ角位の大きさに切る。
- ② キャベツは8ミリ角位に切る(子どもはちぎる)。ソーセージは5ミリ幅に切る。
- 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。
- ⑤ 最後にアスパラガスを入れ全体がやわらかくなったら火を止める。

※おとな2/3量、こども1/3量

エネルギー(1人分) こども: 41kcal おとな: 81kcal
塩分(1人分) こども: 0.5g おとな: 1.1g

やってみよう!

- ・にんじん、アスパラガス、キャベツをあらう。
- ・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。
- ・キャベツをたべやすいおおきさにちぎる。



🌸 もみもみスムージー

🍷 材料	分量(親子1組分)
バナナ	1本
ヨーグルト	大さじ4
はちみつ	小さじ2
豆乳	大さじ4

【🌸 作り方】

- ① ストックバッグにバナナ、ヨーグルト、はちみつ、豆乳を入れ、しっかりジッパーをしめて袋の上からもむ。
- ② 冷蔵庫で冷やす。

※おとなも子どもも同じ分量

やってみよう！
・バナナのかさをむく。
・ふくろにバナナ、ヨーグルト、はちみつ、とうにゅうをいれてよくもんでまぜる。



エネルギー (1人分) 87kcal
塩分 (1人分) 0.0g

食育とは・・・

心も体も健康に生き生きと暮らすために、食の知識や選択する力を深めること。



宇都宮市食育応援キャラクター
忍者食丸君

なぜ子どもに「食育」が必要？

習慣や嗜好は、幼少期に決まると言われています。幼少期から「食育」がきちんと行われることによって、大人になっても正しい食の知識や習慣を持ち続けることができます。子どもの食に対する環境づくりは心身の健康にもつながります。

家庭での食育

①子どもと一緒に料理をする

野菜を洗う、ちぎる、調味料を混ぜる、など、小さな子どもでも出来るものがたくさんあります。一緒に料理をすることで、料理の楽しさや食への感謝の気持ちが芽生えるかもしれません。週末はパパも一緒に料理にチャレンジしてみましょう。

②規則正しく食べる習慣を

朝・昼・夕の3食をしっかりと食べる習慣をつけましょう。同じ時間に食べることで1日の生活リズムが安定します。特に朝食を食べる習慣は小さいうちからつけておきたいものです。パパやママがお手本になりましょう。

③みんなで食卓を囲む

みんなで一緒に食卓を囲むことで、食べることの楽しさを子どもたちは感じるでしょう。家族みんなでおしゃべりしながら、楽しく食事をしたいですね。



子どもが楽しみながら食に興味を持つことも「食育」に繋がります。



食べることの楽しさや大切さを幼少期からしっかり体験させてあげましょう。