

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2年 6月27日(土)
10:00~12:00 宇都宮市保健センター

メニュー

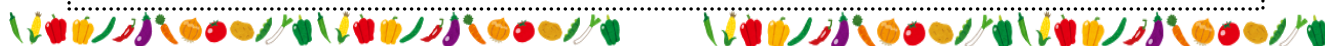
- ☆2色おにぎり
- ☆カラフルオムレツ
- ☆野菜とツナのカレー和え
- ☆牛乳とみかんのゼリー



クックパッド↑↑
保健センター公式キッチン

【1食分の栄養価】

こども：エネルギー328Kcal/たんぱく質12.9g/脂質9.4g/炭水化物47.0g/塩分1.1g
おとな：エネルギー586Kcal/たんぱく質22.4g/脂質16.2g/炭水化物85.8g/塩分2.1g



☆ 2色おにぎり ☆

材料	分量(親子1組分)
A	
ごはん	135g
しらす干し	5g
青のり	小さじ1弱
塩	少々
B	
ごはん	135g
鮭フレーク	10g
白ごま	3g

★作り方★

- ① ご飯を半量ずつボウルに分ける。
- ② 1つのボウルにAの具を、もう1つのボウルにBの具を入れて混ぜ合わせる。
- ③ Aのボウルのご飯を3分の2量(おとな)と3分の1量(こども)に分け、ラップにのせてキャンディ状に包む。
- ④ Bのボウルも③と同様にする。

※おとなAとB2個(2/3量のもの)、こどもAとBの2個(1/3量のもの)

エネルギー(1人分) こども: 168kcal おとな: 337kcal
塩分(1人分) こども: 0.4g おとな: 0.8g



やってみよう♪

- ボウルのご飯を、まぜてみよう!
- おにぎりをラップでにぎってみよう!

☆ カラフルオムレツ ☆

材料	分量(親子1組分)
卵	2個
ミックスベジタブル	30g
魚肉ソーセージ	20g(3分の1本)
とろけるチーズ	20g
ケチャップ	10g

★作り方★

- ① 魚肉ソーセージを縦半分に切ってから、5mm幅くらいに切る。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、①と、とろけるチーズも加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ 器にそれぞれ流し、500Wの電子レンジで2分、一度取り出し、上下を混ぜ合わせ、更に30秒レンジにかける。

※おとな2/3量、こども1/3量

やってみよう♪

- たまごをわってみよう!
- ボウルのぐを、まぜてみよう!



エネルギー(1人分) こども: 37kcal おとな: 74kcal
塩分(1人分) こども: 0.4g おとな: 0.9g

☆ 野菜とツナのカレー和え ☆

材料	分量(親子1組分)
ブロッコリー	50g
ミニトマト	30g
きゅうり	30g
ツナ缶	35g
カレー粉	2g(小さじ1)
マヨネーズ	12g(小さじ1)

★作り方★

- ① 野菜を洗い、ミニトマトはヘタをとり半分に切る。ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、きゅうりは1cmの幅で輪切りにする。
- ② ブロッコリーをさっと茹で、ざるに取り冷ます。
- ③ ボウルにマヨネーズ、カレー粉を入れてよく混ぜ、ツナと①と②を加え、よく和える。

※おとな2/3量、こども1/3量

- やってみよう♪
- やさいをあらおう！
 - きゅうりをきってみよう！
 - やさいをあえてみよう！



エネルギー（1人分） こども：52kcal おとな：104kcal
塩分（1人分） こども：0.2g おとな：0.3g

🌸 牛乳とみかんゼリー 🌸

材料	分量（親子1組分）
牛乳	120g
みかん缶	30g
砂糖	6g（小さじ2）
ゼラチン	3g（小さじ1弱）

※おとな、こども同量

★作り方★

- ①鍋に牛乳とを砂糖を入れ、火にかけ、温まってきたら弱火にする。
- ②ゼラチンをふり入れ、よく溶かし、沸騰直前に火を止める。
- ③器にみかん缶を並べ、②の牛乳液を流し入れる。

- やってみよう♪
- パパといっしょになべをまぜまぜしてみよう！
 - うつわにみかんをならべよう！



エネルギー（1人分） 71 kcal
塩分（1人分） 0.1g



宇都宮市食育応援キャラクター
忍者食丸君

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。

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よう。
- 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
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。

