

# おやこ食育教室

毎月19日は「食育の日」です

## パパとはじめてクッキング

令和5年 1月 21日 (土)  
10:00~12:30 宇都宮市保健センター

### メニュー

- ☆しそわかめご飯
- ☆餃子の皮キッシュ
- ☆かぼちゃツナサラダ
- ☆フルーツ寒天



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366Kcal/たんぱく質14.0g / 脂質10.8g / 炭水化物57.3g/塩分1.1g

おとな：エネルギー701Kcal/たんぱく質27.8g / 脂質21.6g / 炭水化物106.4g / 塩分2.1g



### しそわかめご飯

材料	分量 (親子1組分)
ごはん	270g
しそわかめ	8g

※おとな2/3量, こども1/3量

#### ★作り方★

- ①温かいご飯にしそわかめを入れ混ぜる。
- ②親子それぞれに盛り付ける。



やってみよう♪

- ・ごはんとしそわかめをまぜてみよう
- ・パパとじぶんのおちゃわんによそってみよう

エネルギー：こども：146kcal おとな：293kcal  
塩分：こども：0.4g おとな：0.7g

### 餃子の皮キッシュ

材料	分量 (親子1組分)
餃子の皮	5枚
卵	2個
ハム	1枚
ミニトマト	3個
ブロッコリー	20g
ピザ用チーズ	30g
ケチャップ	1袋

※おとな3個, こども2個

#### ★作り方★

- ①ブロッコリーを小房に分け、さっと茹で、ざるに取る。
- ②ミニトマトは洗って半分に切り、ハムは1センチ角に切る。
- ③ボウルに卵を割り入れ、よく溶き、①②ピザ用チーズも入れて混ぜる。
- ④耐熱用のペーパーカップに餃子の皮を敷く。
- ⑤④に③を等分にわけける。
- ⑥熱したオーブンに入れ、180℃で12分くらい焼く。

エネルギー  
こども：131kcal  
おとな：263kcal  
塩分  
こども：0.6g  
おとな：1.2g



やってみよう♪

- ・ミニトマトをはんぶんにつけてみよう
- ・ハムをきってみよう
- ・たまごをわってみよう
- ・きしゅのぐをまぜてみよう

## 🌸 かぼちゃツナサラダ 🌸

### ★作り方★

🕒 材料	分量 (親子1組分)
かぼちゃ	50g
きゅうり	15g
枝豆	20g
ツナ缶	20g
マヨネーズ	大さじ1
ヨーグルト	大さじ1
サラダ菜	5g

- ①かぼちゃは1cm位に切って、くしが通るくらいまでゆでる。きゅうりも1cm角に切る。
- ②枝豆をさやから出す。
- ③ツナ缶、マヨネーズ、ヨーグルトをボールに入れ、①②を和える。
- ④ちぎったサラダ菜の上に③を盛る。

エネルギー：こども：57kcal おとな：113kcal  
塩分：こども：0.1g おとな：0.2g

※おとな2/3量，こども1/3量



#### やってみよう♪

- ・かぼちゃと、きゅうりをきってみよう。
- ・えだまめをさやからだしてみよう
- ・ぼうるに、かぼちゃ、きゅうり、えだまめをいれてあえてみよう

## 🌸 フルーツ寒天 🌸

### ★作り方★

🕒 材料	分量 (親子1組分)
粉寒天	0.8g
水	120cc
砂糖	大さじ1
黄桃缶	20g
キウイフルーツ	20g

- ①黄桃缶、キウイフルーツを1センチ角くらいに切り、うつわに入れる。
- ②鍋に水、砂糖、粉寒天を入れ混ぜながら中火にかけ沸騰直前に止め粗熱をとる。
- ③②の寒天液を①に入れ、荒熱をとったら冷蔵庫で冷やす。

※おとな，こども同量

エネルギー  
32 kcal  
塩分  
0g



#### やってみよう♪

- ・ももとキウイをきって、うつわにれてみよう
- ・なべにみず、さとう、こなかんでんをいれてまぜてみよう

### 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。



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。