

市民一人ひとりが食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につけ、食を大切にする心を養い、健全な食生活を確立・実践できるよう、「食育情報レポート」を発信しています。

年末年始はクリスマスやお正月の行事があり、食べ過ぎや飲み過ぎなど飲食が乱れがちになりやすい時期です。気温の変化も大きいため体調を整えて、暴飲暴食には気をつけましょう。

レシピ紹介

離乳食教室より

大さじ1=15ml
小さじ1=5ml
1カップ=200ml



福岡市食育推進
キャラクター
いくちゃん

離乳食教室を南区保健福祉センターで毎月1回実施しています。

(3密を避けるため、人数制限を行っています。お電話で予約してください。)

今月は、冬至に食べるとよいと言われている「かぼちゃ」を使ったメニューです。

かぼちゃは、体内でビタミンAに変わるカロテンや、ビタミンB1、B2、C、E、食物繊維をたっぷり含んだ緑黄色野菜です。これからの冬を乗り切るためにも、冬至という節目の日にかぼちゃを食べましょう。

献立名	材 料	1食分	作 り 方
※かぼちゃの おやき (9か月以降)	かぼちゃ しらす干し 戻したひじき 牛乳 小麦粉 サラダ油	40g 小さじ1 少々 適宜 適宜 少々	①かぼちゃは皮と種を取り、一口大に切りゆでた後マッシャーにかける。 ②しらす干しはさっとゆでてきざむ。 ③①のかぼちゃの中にしらす・ひじき・牛乳・小麦粉を混ぜ合わせて、小さく丸めてサラダ油をひいたフライパンで焼く。 *牛乳・小麦粉はかぼちゃの硬さをみて加える。 ※薄切りバナナや厚焼き卵ぐらいの固さで、歯ぐきに乗りやすい大きさに厚すぎないようにします。



食生活改善 推進員協議会 定例会より



今月は「お正月料理(郷土食・行事食)」をテーマで、「香り豆ごはん」「贅沢一口ミートローフ」「えびの扇面焼き」「マンゴーの白和え」「タピオカヨーグルトムース」の献立のうち、「贅沢一口ミートローフ」を紹介します。クリスマスにも作ってみてはいかがでしょうか。

献立名	材 料	10人分	作 り 方
A 贅沢一口 ミートローフ	合挽肉 玉ねぎ にんにく パン粉 牛乳 卵 塩 ブラックペッパー・ナツメグ ベーコン(塊) 鶏ささみ (冷)ミックスベジタブル 黒オリーブ又はスタッフドオリーブ うずら卵(缶詰等)	400g 150g 1片 30g 大さじ2 小1個 小さじ1と1/4 少々 60g 60g 50g 10個 10個	①玉ねぎ、にんにくはすりおろしておく。 ②ベーコン・鶏ささみは筋をとって5mm角切り。 ③Aを合わせ、よくこねる。 ④③に②とミックスベジタブルを混ぜる。 ⑤10等分にして小麦粉をまぶしたうずらの卵とオリーブを詰め、ソーセージ状にまとめる。 ⑥ホイルで包みきっちり巻いて、両端をねじる。 ※くっつかないアルミホイルを15cm角×10枚用意しておく。 ⑦200℃のオーブンで15分焼く。



～一口メモ(行事食)～

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別の料理を「行事食」といいます。

行事食には、四季の移り変わりを楽しむとともに、家族の幸せや健康への願い、自然の恵みへの感謝の思いが込められています。

12月から1月にかけての行事食

冬至・・・かぼちゃ料理 大晦日・・・年越しそば 正月・・・おせち料理、雑煮、がめ煮、七草粥