

「食育」は、生きる上での基本であり、教育の三本柱である知育、徳育、体育の基礎として、健全な心身を培い、心豊かな人間性を育てていくものです。

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

大さじ1 = 15ml
 小さじ1 = 5ml
 1カップ = 200ml
 水溶き片栗粉 → 片栗粉 : 水 = 1 : 2

離乳食教室

南区保健福祉センターで毎月1回実施しています。
 4ヶ月健診で離乳食のお話をしているので、健診後から12か月までの乳児をお持ちの保護者の方対象で行っています。

煮込みうどん	茹でうどん	40g	①うどんは1cm弱に切ってやわらかく茹でる。
	魚	10g	②魚は茹でて皮と骨をのぞき、粗くほぐしておく。
	ほうれん草	10g	③ほうれん草と皮をむいた人参は、やわらかく茹でて、みじん切りにする。
	人参	10g	④鍋に①②だし汁を入れ、みそを溶かし煮込む。
	だし汁	適量	⑤仕上げにほうれん草と人参を加えて一煮立ちさせる。
	みそ	1g	

食生活改善推進員協議会



「冬のおもてなし料理」をテーマに講習会を行いました。
 お赤飯、ブロッコリーの明太子和え、大根のスマークサーモン巻き、きんかんと鶏肉の炒め煮、子持ちえび、変わり出し巻き卵、長いものきんとんの七つの献立を実習しました。
 その中の簡単な和え物を紹介します。

ブロッコリーの明太子和え

ブロッコリー	40g	①ブロッコリーは、小房に切り色よく茹でる。
しめじ	15g	しめじも軽く茹でて、水気をよく切る。
辛子明太子	5g	②辛子明太子は腹から出し鍋に入れ、酒、醤油、昆布だしで炒る。
酒	小さじ2/5	③①を②で和える。
醤油	少々	
昆布だし	小さじ1	



大学生が作ったかんたん朝食レシピ

楽チンスープ



スイートコーン缶	30g	①ウイナーへ縦に薄く切れ込みを入れ、その後2mm程の薄い輪切りにする。
(冷)ミックスベジタブル	20g	②(冷)フライドポテトを1cm程の長さに切る。(または手で折る。)
(冷)フライドポテト	20g	③耐熱カップ(具材がスープに浸るくらいの口径のもの)に全ての材料を入れ、電子レンジ600Wで2分加熱したらできあがり♪
ウイナー	1/2本(10g)	
牛乳	120cc	
固形コンソメ	1/5個(1g)	

一日の始まりの朝食は、生活リズムや心と体のバランスを保つ効果があります。

調理の時間がない時には、市販の冷凍食品と電子レンジ使用で超時短♪ウイナーのkokで長時間煮込んだような味に☆

レシピ集は、南区のホームページからもダウンロード可能です。