

「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。

12月から1月にかけては、いろいろな行事があり、人が集まる機会も増えます。「行事食の由来」を話しながら楽しく食事をするのも食育実践のひとつです。

レシピ紹介

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。

冬至にはかぼちゃを食べる習慣があります。今回はかぼちゃを使った料理です。かぼちゃは、夏から秋が旬ですが、長期保存がきき、カロテンや食物繊維、各種ビタミンが豊富な緑黄色野菜で風邪を予防するともいわれています。



<9~11か月頃>

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



南瓜の そぼろ あんかけ	かぼちゃ	30g	①かぼちゃは皮と種を取り除き、食べやすい大きさの乱切りにする。 ②サラダ油を熱した鍋でみじん切りにした玉ねぎを炒め、鶏ミンチを加えさらに炒める。 ③火が通ったらかぼちゃを加え、だし汁で柔らかく煮て、しょうゆで味付けし水溶き片栗粉でとろみをつける。
	鶏ひき肉	15g	
	玉ねぎ	5g	
	サラダ油	少々	
	だし汁	適量	
	しょうゆ	少々	
	水溶き片栗粉	適宜	

食生活改善 推進員協議会



「健康フェア」のヘルシーランチでがめ煮を提供しました。

「がめ煮」という由来にはいくつかの説があります。

鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついた説。豊臣秀吉が朝鮮に出兵するときに博多に立ち寄り、スッポンを捕まえて野菜と煮たことから、スッポンの博多弁「がめ」からきたという説があります。

福岡県北部を「筑前」と呼んでいたことから、「筑前煮」と呼ばれます。がめ煮は正月やお祭り、結婚式などのお祝い事の際によく作られます。

<出典：農林水産省ホームページ>

<4人分>

がめ煮	鶏もも肉	60g	①材料は一口大に乱切りにする。 ②鍋に油を熱し、鶏もも肉を炒め、他の材料も加えて炒めて出し汁を入れて煮る。 ③八分くらい火が通ったら調味料を加えて、更に煮含める。 ④きぬさやは色よく茹でて、盛り付けた後に飾る。	
	れんこん	80g		
	だいこん	100g		
	人参	60g		
	こんにゃく	80g		
	出し汁	260ml		
	A	酒		小さじ2
		濃口醤油		大さじ1
		砂糖		小さじ2
		みりん		小さじ1と1/3
サラダ油	小さじ2			
きぬさや	8枚			

