

食のボランティア 白石区食生活改善推進員協議会

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域の方へ「食」の大切さを伝え、さまざまな活動を通して健康づくりを支援している食育ボランティア団体です。子どもから高齢者まで、さまざまな年代の方を対象に食育事業を行っています。

活動の様子



親子料理教室

幼児や小学生とその保護者の方に食の大切さや料理の楽しさを伝えるため開催しています。



家庭教育学級での料理教室

南白石小学校の家庭教育学級の方を対象に、お弁当をテーマに料理教室を実施しました。

作ったお弁当がこちらです。

食改おすすめレシピ

簡単ミートローフ 1人分: 437kcal

～電子レンジで手軽に作れます!～

【材料(2人分)】

合挽き肉	160g	卵	2個
玉ねぎ	1/4個	にんじん	1/2本
パン粉	1/2カップ	いんげん	4本
溶き卵	1/2個	ホールコーン(缶)	大さじ4
牛乳	大さじ2	ケチャップ	大さじ2
塩、こしょう	各少々	中濃ソース	大さじ1

A

B



【作り方】

1. 玉ねぎをみじん切りにして、耐熱容器に入れ、レンジ(600W)で1分加熱し冷ましておく。
2. 卵はゆでて縦2等分に切っておく。にんじんは細切にして、いんげんと一緒にゆでておく。
3. ボウルに合挽き肉と1、Aを入れて練るように混ぜる。
4. ラップの上に3を四角に広げ、2とコーンを中心に置いて巻き、棒状に形作ってラップをきっちり巻き、耐熱皿に置いて3分30秒レンジで加熱する。
5. 4のラップをはずし、合わせたBを塗ってラップ無しでさらに1分30秒レンジで加熱する。
6. 5の粗熱がとれたら食べやすい大きさに切り分ける。

※加熱時間は、目安です。食材の火のとおり具合を確認しながらレンジにかけてください。

一緒に食育活動をしてみませんか?

推進員になるには、保健センターが開催する養成講座の受講が必要です。詳細は下記にお問い合わせください。白石保健センター TEL:862-1881

主な事業

- ・白石区食生活改善展の開催
- ・野菜料理教室
- ・寿大学料理教室協力
- ・おせち料理教室

絵本の読み聞かせコーナーでのミニ食育サロンの開催

子育て中の親子を対象に、食生活改善推進員がおすすめレシピの紹介、すてっぷが食育絵本の読み聞かせを行うコラボ事業を行いました。

※写真は、平成29年度に開催した白石すこやかフェスタ時の写真です。



絵本読み聞かせの会「すてっぷ」とコラボしました!

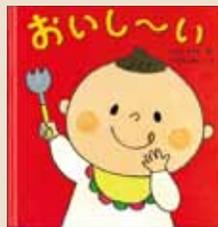
絵本読み聞かせの会「すてっぷ」とは?

「すてっぷ」は、10か月児健診の際、来所の親子に声をかけて、絵本の読み聞かせをしています。また、「白石すこやかフェスタ」や「母親教室」に参加して絵本の読み聞かせや、年に1回「絵本講座」の企画・運営をしています。



「すてっぷ」さん おすすめ食育絵本

おいし～い



作：石津 ちひろ
絵：くわざわ ゆうこ
(株式会社 くもん出版)

「すてっぷ」さんより

みんなのおいしい顔はどんな顔かな?

やさいの おなか



作・絵：きうち かつ
(株式会社 福音館書店)

「すてっぷ」さんより

やさいのおなかはどんなふうになっているのかな? さあ、あててみよう!

いただきますあそび



作：木村 裕一 (偕成社)

「すてっぷ」さんより

「いただきます」、大切なあいさつを遊びながら覚えられますよ。

やさしいろいろかくれんぼ



作・絵：いしかわ こうじ
(株式会社 ポプラ社)

「すてっぷ」さんより

あか、オレンジ、みどり、むらさき、みんなの大好きなやさしいはどんな色でしょうね。