

## しっかり手を洗ってから、お手伝いや食事を！

レシピ内のお手伝いポイント  を参考にお子さんと作ってみましょう！

保健センターからご紹介  
カニカマをいろんな太さで試してみよう！



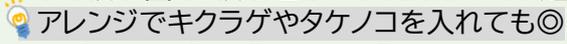
レンジであんかけを作るのでお手軽！

### かにたま丼

材料(4人分)

- カニかまぼこ…10本 卵…4個
- 小松菜…100g 鶏がらスープの素…小さじ1
- こしょう…適宜 ごま油…大さじ2
- 味付きもずく酢…2パック
- ★…(砂糖 小さじ1+鶏がらスープの素 小さじ1/2)
- 水溶き片栗粉…(片栗粉 小さじ1+水 小さじ2)
- ごはん…4膳

#### 作り方

- ① 小松菜を洗って3cm幅に切る。
- ② 卵をボウルに溶き、鶏がらスープの素、こしょうも入れてよく混ぜる。カニかまぼこも割いて加える
- ③ 耐熱容器にもずく酢を汁ごとと★を入れて混ぜる。水溶き片栗粉を加えて、電子レンジで1分程加熱したらよく混ぜ、あんをつくる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、①を炒める。火が通ったら②を入れて、形を整えながら焼き固め、焼き色がついたらひっくり返して、両面に火を通す。  

- ⑤ 器にご飯を盛り、④のをせ、③をかける。



1人あたり エネルギー 482kcal たんぱく質 14.9g 脂質 11.9g 食塩相当量 1.7g



一緒に作って  
楽しい  
おいしい

白石区食育推進ネットワーク作成  
おやじどろいんる  
おやせし



(札幌市保育所給食基準献立より)

ちあふる・しろいしからご紹介！  
多くのお子さんが喜ぶ保育園おやつ

### 色々な園で人気 きなこマカロニ

材料(4人分)

- マカロニ…50g きなこ…16g(大さじ2強)
- 砂糖…14g(大さじ1.5) 塩…少量

#### 作り方

- ① きなこ、砂糖、塩を混ぜておく。
- ② 製品のゆで時間の倍程度を目安に、マカロニをやわらかくゆでて、ザルにあげておく。
- ③ ②のマカロニに①をまぶす。



1個あたり エネルギー 75kcal たんぱく質 3.1g  
脂質 1.2g 食塩相当量 0.1g

## 1日3回の規則正しい食事を基本に！おやつは量・回数・時間を決めて◎

おやつは、発育・成長の著しい幼児が3回の食事ではとりきれない栄養を補うものです。

	回数	適正量
1~2歳	午前1回+午後1回	100~150kcal
3~5歳	午後1回	150~200kcal

※あくまでも目安です。食事量や体重の増加などに影響がある場合は、お子さんに合わせて調整しましょう。

## 野菜を意識してたべよう！

札幌市民は、どの年代も目標の野菜摂取量に届いていません。おやつに材料にしたり、すりおろしやみじん切りにしたものを料理に混ぜ込んで使用して、お子様も大人も十分な野菜を摂れるように工夫してみましょう。

年代	第3次札幌市食育推進計画における野菜摂取の目標値
幼児(4~5歳)	200g
児童(小学3~4年生)	280g
中学生以上	350g



食改のO.M.さんご紹介  
洗い物が少ないのが嬉しい

食事にもおやつにも！

## コーンとチーズの蒸しパン

材料(アルミカップ9~10号 4~5個分)

ホットケーキミックス…100g 卵…1個  
水…50ml マヨネーズ…大さじ1/2  
コーン(水煮)…大さじ2 プロセスチーズ…30g

### 作り方

- ① チーズをサイコロ状に切る。コーンは汁気をきる。  
💡 スライスチーズを手でちぎって使用するのも◎
- ② ポリ袋に卵、水、マヨネーズを入れ、全体が均一になるよう、しっかりもむ。そこに、チーズとコーン、ホットケーキミックスも入れて、粉っぽさがなくなるまで袋の上からもみもみする。
- ③ 袋の端を切って、②をアルミカップに流し入れる。
- ④ フライパンにクッキングペーパー3枚を重ねて敷いて、③を入れたらフライパンに高さ1~1.5cm程度まで水を入れ、中火で加熱する。沸騰したら弱火にし、ふたをして10~15分蒸す。

レンジ対応のマフィンカップやマグカップに入れた場合は、レンジでチンでもOK



1個あたり エネルギー 147kcal たんぱく質 5.4g 脂質 5.4g 食塩相当量 0.6g

保健センターからご紹介  
てづくりおやつ

作って楽しい！食べておいしい！

## ふりふりミルクアイス

材料(2人分)

牛乳(豆乳でも可)…200ml はちみつ…大さじ2  
その他に、ジッパー付き袋(中)(大)…各1袋ずつ  
氷 300g程度 塩 大さじ2程度 輪ゴム タオル

ジャム大さじ4に  
変えてもOK！

※乳児ポツリノス症  
予防のため、1歳を  
過ぎるまでは、はち  
みつを食べさせて  
はいけません！



### 作り方

- ① 牛乳 50mlとはちみつを耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで30秒加熱し、かき混ぜてよく溶かす。
- ② 袋(中)に①と残りの牛乳を入れ、よく混ぜたら空気をしっかり抜きながら袋の口をしっかりと閉じる。
- ③ 袋(大)に氷と塩を入れる。そこに氷で包むように②の袋を入れ、空気を抜いて大きい袋の口をしっかりと閉じる。
- ④ ③をくるくる丸めてタオルで包み、輪ゴムで止める。5~10分くらい楽しくふりふりしましょう。中身が固まったらできがり。溶けないうちに早めに食べましょう。



1人あたり エネルギー 133kcal たんぱく質 3.6g 脂質 4.0g 食塩相当量 0.1g

発行：札幌市白石区食育推進ネットワーク

【構成団体】

札幌市私立保育園連盟白石区会、札幌市私立幼稚園連合会白石区園長会、札幌市小学校長会白石支部、札幌市白石区中学校長会、栄養教諭・栄養士白石ブロック、白石区保育・子育て支援センター(ちあふる・しろいし)、白石区食生活改善推進員協議会、札幌市白石食品衛生協会、池田食品株式会社、白石観光株式会社、札幌市ポプラ若者活動センター

【事務局】

札幌市白石区保健福祉部健康・子ども課(白石保健センター) ☎011-862-1881

食で白石区を

元気に！



さっぽろ市  
02-G03-21-1866  
R3-2-1215

SAPPORO