

千や千やっつとできる

# 手稲食改善協議会 オリジナルレシピ

子どもも喜ぶ

## かぼちゃサラダ

### 【材料 ～4人分～】

かぼちゃ	250g
りんご	1/2個
きゅうり	1/2個
玉ねぎ	大さじ1
(みじん切り)	
マヨネーズ	大さじ2
プレーンヨーグルト	大さじ2
塩・コショウ	少々



1人あたりのエネルギー	77 kcal
塩分	0.6 g
食物繊維	2.5 g

### 【作り方】

- ①かぼちゃは柔らかくゆで（電子レンジ可）、食べよく切る。りんご、きゅうりも食べよく切る。玉ねぎはみじん切りに。
- ②マヨネーズとプレーンヨーグルトを混ぜ、①とあえる。
- ③塩・コショウで味付けをする。

## にんじんみそきんぴら

### 【材料 ～4人分～】

にんじん	大1本
ごま油	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
みそ	大さじ1弱



1人あたりのエネルギー	117 kcal
塩分	0.5 g
食物繊維	1.6 g

### 【作り方】

- ①にんじんは皮をむき、斜めに切ってから千切りする。
- ②鍋にごま油を熱し、にんじんを炒める。
- ③にんじんに八分どおり火が通ったら、砂糖・みりん・みそを入れて仕上げる。

## 《プチママクラブ》

プチママクラブは、親子の健康づくりを目的に活動するグループ。新発寒地区を中心に親子で健康的な生活習慣を身に付けるために、健康学習やスポーツ、遠足・工場見学などの活動をしています。また、子育て中のお母さん同士が情報交換や気分転換をした

▼ 食生活の見直しに関心はあるけれど、一人では心細いし、長続きしなさそう...という方は、サークルなどの仲間と一緒に取り組んでみてはいかがでしょう？

そういった活動の一環として、親子で食習慣を見直すために、年に二回程度料理教室を企画。そこで学んだ子ども向けの食事やおやつなどのメニューや、栄養・食生活に関する知識を、各家庭の食生活にも生かしているといえます。「野菜たっぷりの食事を心掛けても、子どもが食べたがらないことも多くて...」と話すお母さんたちは、毎日試行錯誤



り、子ども同士が一緒に遊んだりするコミュニケーションの場にもなっています。

誤を続けています。「子どもと一緒に調理して、みんなを食べると、苦手なはずのものも喜んで食べたんです。気持ちの問題が大きいのもかもしれませんね」。料理教室では、「こんな発見もあるようです。「子どものころから薄味に慣れて、素材のおいしさが分かるようになってほしい」と思っています。仲間と一緒に楽しくやら、肩ひじ張らずに、むしろ楽しんでやっていますよ」とお母さんたちは言います。

▼ 大切なことから、長く続けられるように、楽しんでやれるといいですね。あなたも気の合う仲間と一緒に、食



▲ 親子で参加した料理教室の様子。子どもたちも一生懸命お手伝い

を通じて自分の健康づくりを考えてみてはいかがですか？