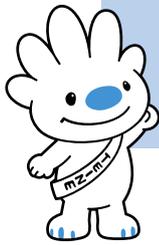




▲野菜摂取目標量の350gを計ってみよう!



「ていね食育ネットワーク」の取り組み

食育への理解を深めてもらおうと、一年を通してさまざまな取り組みを行っています。



▲箸で豆つかみに挑戦!



▲朝食のメニューを考えて、カレンダーを作ろう!

ていね食育フェア

新たな取り組みとして、平成27年1月6日に区民センターで開催され、区内在住の親子連れなど224人が参加。参加者は食育パネル展やクイズラリー、ステージイベントなどさまざまな催しを通して食育について学びました。また、のこたべ子どもごはん研究家の能戸英里さんを招き、食育に関する講演会も行いました。

若者向け料理教室



朝食の欠食など、食の問題が多い若い世代に「食」について興味を持ってもらい、料理ができる人を増やすことを目的に料理教室を行いました。平成26年9月には、学校栄養教諭が講師となり、学校給食の人気メニューを調理しました。平成27年2月にはプロのシェフからスープカレーの作り方を習います。



食育推進交流会

年に3回、交流会を開催し、各団体の食育の取り組み状況や子どもたちの様子について情報交換を行っています。食べることの楽しさや大切さを伝えるためにはどうしたらよいかといったことをみんなで考えています。



作ってみよう!

「ていね食育ネットワーク」のおすすめレシピ

黒豆ちらし

〔レシピ提供〕
手稲区食生活改善推進協議会

【材料 (4人分)】

米…2合	紅しょうが…適量
黒豆…30g	水菜…適量
卵…2個	あわせ酢…大さじ2と1/2
砂糖…小さじ2	砂糖…大さじ1と1/3
塩…少々	塩…少々
油…少々	

錦糸卵



作り方

- ①黒豆を洗って一晩水に浸しておく。
- ②米をとぎ、黒豆のつけ汁と水を合わせて、炊飯器の目盛りに合わせる。黒豆を入れてひと混ぜし、30分おいて炊く。
- ③卵に調味料を入れ、薄焼き卵を作る。あわせ酢を作る。
- ④炊き上がったごはんをボウルにあけ、あわせ酢をふり、すし飯を作る。
- ⑤薄焼き卵を細切りにし、錦糸卵を作る。
- ⑥すし飯を皿に盛り、錦糸卵、紅しょうが、水菜を彩りよく飾って出来上がり。

カボチャ 南瓜ジャムサンド

〔レシピ提供〕
手稲区保育・子育て支援センター

【材料 (4人分)】

食パン…2と2/3枚(8枚切り)
カボチャ…70g
砂糖…大さじ1/2
バター…小さじ1/2
塩…少々



作り方

- ①カボチャは皮をむき、蒸すかゆでてつぶし、熱いうちに砂糖、塩、バターを混ぜる。
- ②食パンに①を挟んで出来上がり。



配布中!

「ていね食育ネットワーク」の各団体からのおすすめレシピを掲載した「ていね食育レシピ集」を配布しています。

配布場所 保健センター