

おやこ食育教室

毎月19日は「食育の日」です

パパとはじめてクッキング

令和4度
10:00~12:30 宇都宮市保健センター

メニュー

- ☆ケチャップライス
- ☆コーンクリームスープ
- ☆コロコロサラダ
- ☆ミックスフルーツゼリー



保健センター
公式キッチン

【1食分の栄養価】

こども：エネルギー440Kcal/たんぱく質13.6g / 脂質12.0g / 炭水化物67.9g / 塩分1.6g

おとな：エネルギー792Kcal/たんぱく質25.3g / 脂質23.9g / 炭水化物116.4g / 塩分2.9g



🌸 ケチャップライス 🌸

材料	分量 (親子1組分)
ごはん	270g
ウインナー	2本
ミックスベジタブル	50g
バター	5g
ケチャップ	大さじ2

★作り方★

- ① ウインナーを5mm幅くらいに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、ウインナー、ミックスベジタブルをさっと茹で、ざるに取る。
- ③ ご飯をボウルに入れ、②とバター、ケチャップを混ぜる。
- ④ パパ、こども、それぞれ型に入れて皿にもる。

エネルギー こども：222kcal おとな：443kcal
塩分 こども：0.6g おとな：1.1g



やってみよう♪

- ・ウインナーをきってみよう！
- ・ごはん、ウインナー、ミックスベジタブルをバター、ケチャップでまぜてみよう！
- ・ケチャップライスをかたでぬいて、おさらにもりつけてみよう！

🌸 コーンクリームスープ 🌸

材料	分量 (親子1組分)
クリームコーン	60g
牛乳	120cc
卵	1個
ガラスープの素	小さじ1
ブロッコリー	20g

※おとな2/3量、こども1/3量

★作り方★

- ① ブロッコリーを小房に分け、さっと茹で、ざるに取る。
- ② 鍋にクリームコーン、牛乳、ガラスープのもとを入れ沸騰直前まで温める。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、②に入れかき混ぜしっかり火を通す。
- ④ 最後にブロッコリーを入れる。

やってみよう♪

- ・ブロッコリーをあらってみよう！
- ・たまごをわってみよう！



エネルギー こども：75kcal おとな：150kcal
塩分 こども：0.7g おとな：1.3g



🌸 コロコロサラダ 🌸

🍷 材料	分量 (親子1組分)
レタス	20g
ミニトマト	30g
きゅうり	30g
枝豆 (さや付き)	40g
みそ	小さじ1/3
マヨネーズ	小さじ1
スライスチーズ	1枚

※おとな2/3量, こども1/3量

★作り方★

- ① 野菜を洗い、レタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトはへたを取り半分に切る。きゅうりは縦半分に切ってから1cm幅に切る。枝豆はさやから出す。
- ② スライスチーズは型抜きし、余ったところはちぎる。
- ③ みそとマヨネーズを合わせておく。
- ④ ボウルに切ったミニトマト、きゅうり、枝豆、スライスチーズのあまりを入れ、③で和える。
- ⑤ レタスを皿にしき④をもる。

エネルギー こども：57kcal おとな：113kcal
塩分 こども：0.3g おとな：0.5g



やってみよう♪

- やさいをあらおう！
- きゅうりをきってみよう！
- レタスをちぎってみよう！！
- えだまめをさやからだしてみよう！
- スライスチーズをかためきしてみよう！
- やさいをあえてみよう！

🌸 ミックスフルーツゼリー 🌸

🍷 材料	分量 (親子1組分)
みかん缶	10g
もも缶 (白)	20g
パイナップル缶	20g
汁 (もも缶)	40cc
水	40cc
砂糖	小さじ2/3
粉ゼラチン	小さじ1/2 (1.5g)

※おとな, こども同量

★作り方★

- ① ももとパイナップルを食べやすい大きさに切る。
- ② 器にみかんと①を入れる。
- ③ 鍋にもも缶の汁と水、砂糖、ゼラチンを入れ火にかけ、沸騰直前に火を止める。
- ④ ②に③を入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

やってみよう♪

- ももとパイナップルをひとくちくらいのおおきさにきってみよう！
- うつわにみかん, もも, パイナップルをいれよう！
- パパといっしょになべをまぜまぜしてみよう！



エネルギー 86kcal
塩分 0g

宇都宮市食育応援キャラクター
忍者食丸君



食育とは・・・

心も体も健康に生き生きと暮らすために、食の知識や選択する力を深めること。

なぜ子どもに「食育」が必要？

習慣や嗜好は、幼少期に決まると言われています。幼少期から「食育」がきちんと行われることによって、大人になっても正しい食の知識や習慣を持ち続けることができます。子どもの食に対する環境づくりは心身の健康にもつながります。

家庭での食育

①子どもと一緒に料理をする

野菜を洗う、ちぎる、調味料を混ぜるなど、小さな子どもでも出来る事がたくさんあります。一緒に料理をすることで、料理の楽しさや食への感謝の気持ちが芽生えるかもしれません。週末はパパも一緒に料理にチャレンジしてみましよう。

②規則正しく食べる習慣を

朝昼夕の3食をしっかりと食べる習慣をつけましょう。同じ時間に食べることで1日の生活リズムが安定します。特に朝食を食べる習慣は小さいうちからつけておきたいものです。パパやママがお手本になりましょう。

③みんなで食卓を囲む

一緒に食卓を囲むことで、食べることの楽しさを子どもたちは感じるでしょう。家族でおしゃべりしながら、楽しく食事をしたいですね。



子どもが楽しみながら食に興味を持つことも「食育」に繋がります。食べることの楽しさや大切さを幼少期からしっかり体験させてあげましょう。