

おやこ食育教室
パパとはじめてクッキング

毎月19日は「食育の日」です

令和 6 年
10:00~12:30 宇都宮市保健センター

保健センター
公式キッチン

メニュー

- ☆親子丼
- ☆ほうれん草と人参のおかか和え
- ☆ウインナーとコーンのスープ
- ☆いちご豆乳ゼリー



【1食分の栄養価】

こども：エネルギー368kcal/たんぱく質16.0g/脂質11.5g/炭水化物52.4g/塩分1.3g
パパ：エネルギー712kcal/たんぱく質30.0g/脂質21.6g/炭水化物103.7g/塩分2.6g



親子丼

★作り方★

材料	分量（親子1組分）
ごはん	280g
焼き鳥缶 （タレも使用）	1缶
卵	2個
のり	1枚

- ①焼き鳥缶を小さめのフライパンにタレも含め全て入れ、水100ccも入れる。
- ②ボウルに卵を割り入れ、よく溶かしておく。
- ③①を火にかけ木べらでたれと水をなじませる。
- ④沸騰直前の③に②を入れ、少しかき混ぜ蓋を閉じ火を消す。（卵の火の通りはお好みで）
- ⑤どんぶりによそい、のりをちぎってのせる。

エネルギー
こども：221kcal
パパ：505kcal
塩分
こども：0.5g
パパ：1.0g



やってみよう♪
・たまごをわってみよう
・のりをちぎっておやこどんのうえにのせよう

ほうれん草と人参のおかか和え

★作り方★

材料	分量（親子1組分）
ほうれん草	80g
人参	20g
かつお節	1パック
しょうゆ	小さじ1

*大人2/3量，子ども1/3量

- ①人参を2cmくらいの干切り，ほうれん草も同じくらいの長さに切る。
- ②鍋に人参を入れ火にかけ，沸騰したらほうれん草も入れ湯がく。
- ③②をざるにあげ，冷めたら適度に絞る，かつお節としょうゆで和える。

エネルギー：こども12kcal パパ24kcal
塩分：こども0.3g おとな0.6g



ほうれん草を切ってみよう。
かつおぶしとしょうゆであえてみよう

🌸 ウィンナーとコーンのスープ 🌸

★作り方★

材料	分量（親子1組分）
ウィンナー	2本
コーン缶	15g
レタス	30g
コンソメ（減塩タイプ）	小さじ1/2
水	320cc

*大人2/3量，子ども1/3量

エネルギー
子ども48kcal おとな95kcal
塩分
子ども0.5g おとな0.9g



やってみよう♪
・ウィンナーをきってみよう
・レタスをちぎってみよう
・なべにコーンとコンソメを
いれてみよう

- ①ウィンナーを食べやすい大きさにスライスして鍋にいれる。
- ②レタスを食べやすい大きさにちぎっておく。
- ③コーン缶，コンソメ，分量の水を鍋に入れ火にかけ，沸騰したら②を入れ火をとめる。

🌸 いちご豆乳ゼリー 🌸

★作り方★

材料	分量（親子1組分）
粉寒天	1g
豆乳	160cc
いちごジャム	40g
砂糖	小さじ2

※おとな，こども同量

エネルギー
88kcal
塩分
0.1g



やってみよう♪
・なべにぎゅうにゅう，さとう，粉寒天を
いれてまぜてみよう

- ①鍋に豆乳，粉寒天，いちごジャム，砂糖を入れ火にかけよく混ぜる。
- ②①が沸騰したら1～2分よくかき混ぜ火を止める。
- ③器に入れ，粗熱をとったら冷蔵庫で冷やす。



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。

