

こどもレストラン 1・2・3

毎月19日は「食育の日」です

令和 6年度

10:00~12:30 宇都宮市保健センター

メニュー

- ☆イングリッシュマフィンサンド
- ☆豆乳スープ
- ☆手づくりアイス



保健センター
公式キッチン



【1食分の栄養価】

エネルギー552Kcal/たんぱく質24.0g/脂質23.2g/炭水化物76.6g/塩分2.0g



イングリッシュマフィンサンド

★作り方★

- ①レタスを洗い、パンの大きさより少し小さめにちぎる。
- ②トマトを洗い、輪切りにする。
- ③きゅうりを洗い、ななめ薄切りにする。
- ④ゆで卵をつくり細かくつぶし、マヨネーズをまぜる。
- ⑤パンにレタス、トマト、きゅうり、たまご、やきとり缶をはさむ。

材料	分量（親子1組分）
イングリッシュマフィン	2個
焼き鳥缶	1缶
レタス	20g
卵	1個
マヨネーズ	8g
トマト	40g
きゅうり	20g

※おとな、こども同量

エネルギー：279kcal
塩分：1.1g



やってみよう♪

- 野菜を洗ってきってみよう
- ゆでたまごの殻をむいてみよう
- たまごとマヨネーズをあえよう



豆乳スープ



★作り方★

🕒 材料	分量（親子1組分）
豆乳	300 g
枝豆コーン	50 g
ウィンナー	1本
かぼちゃ	40 g
水	40 g
コンソメ 減塩	2.6

※おとな、こども同量

- ①ウィンナーを1 cmくらいに切る。
- ②かぼちゃを一口大に切る。
- ③鍋にかぼちゃと水を入れ火にかける。
- ④かぼちゃに火が通ったら、豆乳、枝豆コーン、ウィンナー、コンソメを入れ火にかけ沸騰したら出来上がり。

エネルギー：168kcal
塩分：0.7 g



- やってみよう♪
- ・ウィンナーを切ってみよう
 - ・かぼちゃを切ってみよう



アイス



★作り方★

🕒 材料	分量（親子1組分）
牛乳	150 g
砂糖	9 g
バニラエッセンス	0.2
生クリーム	20 g
ブルーベリー	30 g

※おとな、こども同量

- ①小さいジッパー付き袋に、牛乳、砂糖、バニラエッセンス、生クリーム、ブルーベリーをいれしっかりチャックをしめる。

- ②大きいジッパー付き袋に氷と塩（材料外100 g）を入れる。

- ③2に、1を入れて、しっかりチャックをしめる。

- ④3をタオルに包み、固まりが感じられるくらい分ほど上下、左右に激しくふる。



エネルギー
105 kcal
塩分
0.2 g



- やってみよう♪
- ・おもいっきりふってみよう



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。