

保健センター事業紹介 PART4

ママのおやつ教室

～今回は町で委嘱している食生活改善推進員の活動を、紹介します。
子育て支援及び食育事業のひとつとして、毎年好評をいただいています。～

一宮町食生活改善会では、平成15年度からこの教室を開催しています。日頃、忙しく子育てに追われている保護者の方を対象に、手作りおやつの調理実習を行います。実習中はお子さんを推進員が預かり、ほんのひと時でも子どもの手を離れ、同じ子育て中の仲間と交流をしながら調理を楽しんでもらおうと、推進員が企画しました。子どもにとって、おやつは楽しみでもあり、三度の食事で摂りきれない栄養を補う『食事の一部』と位置付けられます。身体が小さく抵抗力の少ない子どもたちですから、なるべく添加物など入っていない安全な食材を使って、同時に成長期に必要な栄養も摂れる手作りおやつは理想ですが、忙しい日々の中、時間と手間がかかるという難点もあります。そこで簡単に手に入る材料を使い、短時間で作れる栄養たっぷり、おいしいおやつをテーマに今回も紹介、実習しました。

今回実習した手作りおやつのおレシピと、保護者、子どもたちの様子を紹介します。



推進員の説明を聞き実習開始。楽しそうに実習、そして美味しそうなお菓子の出来上がり!!

一方、少しの間ママとお別れした子どもたちは...



今回、更生保護女性会の協力を得て食育紙芝居を読んでもらいました。お膝に座って聴き入ってます!すごい!



じゃがおやき

材 料	
じゃがいも	100g
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2
パセリ	少々
醤油	小さじ1
ツナ	40g
ピザチーズ	40g
1/4 切分	エネルギー 82kcal

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、薄くスライスしてせん切りにし、水にさらす。パセリはみじん切り、水にさらして絞る。
- ② じゃがいもをザルに上げ、水気を切り、ペーパータオルに広げて水気を取り、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、②を広げて蓋をして中火で焼く。きつね色に焼けたら返して焼く。裏面も色づいてきたら、醤油をスプーンで全体にうすく塗り、ツナ、ピザチーズ、パセリを散らす。
- ④ そのまま蓋をし、2～3分弱火で焼く。
- ⑤ 切り分けて盛り付ける。

アップルナッツケーキ

材 料	
薄力粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	大1個
バニラエッセンス	少々
黒砂糖	30g
りんご	1個
くるみ	10g
1/8 切分	エネルギー 71kcal

作り方

- ① ボールに卵を割りほぐし、バニラエッセンスを混ぜ合わせる。黒砂糖を加えて泡だて器でよく混ぜ、薄力粉、ベーキングパウダーを合せて加え、木杓子で持ち替えてさっくりと混ぜる。
- ② りんごは皮、芯を取り1センチ角切り、くるみは細かく刻み、①に加え全体がまんべんなくなじむように混ぜ合わせる。
- ③ オーブンを180℃に予熱する。オーブンシートを敷いた型に②を入れ、25分焼き、冷まして切り分ける。