

みやぎの食育通信



Vol.
70

©宮城県・旭プロダクション

事例紹介

親と子の食育セミナーを開催しました！（登米）

東部保健福祉事務所登米地域事務所では、登米市と共催で、市内保育園・幼稚園に通う親子を対象に「親と子の食育セミナー」を10月に開催しました。

食育講話「健やかに成長するための食事について学ぼう！」

みやぎシニア食育コーディネーターによる〇×クイズを行い、親子で朝食の大切さ、意味を学び、日常の生活を振り返る機会となりました。



体操実技「親子で楽しく体をうごかそう！」

登米地域の課題である肥満解消のために体操講師をお迎えして、日頃の運動不足の解消とスキンシップを楽しみました。タオルを活用した簡単な運動で子どもの運動能力の向上に繋がることを学びました。



卵なしで作れる「さつまいもと野菜入り蒸しパン」のレシピ紹介と試食も行いました★

【参加者の声】

- ・早寝早起きを習慣づけたい
- ・とても楽しかった
- ・子どもの笑顔が見られてよかった
- ・おやつについて考え直したいと思ったなど



レシピ紹介



【材料】8個分

- | | |
|------------------|-----|
| ■ホットケーキミックス 200g | } A |
| ■牛乳 100ml | |
| ■プレーンヨーグルト 50g | } B |
| ■さつまいも 20g | |
| ■ミックスベジタブル 40g | |
| ■チーズ 15g | |
| ■サラダ油 適宜 | |

作り方

1. さつまいもは皮付きのままよく洗い、5mm角程度に切る。
チーズも5mm角程度に切っておく。ミックスベジタブルは熱湯をかけておく。
2. Aの材料をボールに入れ泡立て器でよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
3. 2. にBの材料を加えさっくり混ぜる。
4. 紙コップに薄くサラダ油を塗り、できあがった生地を紙コップに流し入れる。
5. 1個ずつラップをふんわりかけて、電子レンジ強(500W)で約3分加熱する。

栄養成分表示(1個あたり)

エネルギー 117 kcal／たんぱく質3.2g／脂質2.2g／炭水化物21.1g／食塩相当量0.3g／カルシウム60mg

★アドバイス★

3～5歳のおやつを目安量は、1日の必要エネルギー量(男児で1,300kcal)の1～2割とされています。年齢や食事のバランスをみて調整できるといいですね！また、ホットケーキミックスはメーカーで成分が異なるのでお好みでどうぞ♪

今年度は、親と子の食育セミナーを3回開催しました。
今後も子どもや若い世代を対象にした食育を推進します。

セミナー

食の安全安心セミナーを開催します 2月15日(木)パレス宮城野



宮城県では、食の安全・安心への正しい知識や理解を深めることを目的にセミナーを開催します。内容は、**食と健康をテーマ**に、医師・野菜ソムリエから見た食の安全、**野菜・果物の効果的な摂取法等**についての講演のほか、食品表示をめぐる最近の動向として、新たな加工食品の原料原産地表示制度について、消費者庁より解説をいただきます。皆様お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。



申し込み〆切
2月13日(火)

日時 平成30年2月15日(木) 13:30~16:15

場所 **パレス宮城野**(仙台市青葉区上杉三丁目3-1)

内容 【第一部】講演「**野菜・果物でアンチエイジング**」(仮題)

講師 医師・野菜ソムリエ 宮田 恵 氏

【第二部】説明「**新たな加工食品の原料原産地表示制度について**」

講師 消費者庁食品表示企画課

宮城県環境生活部 食と暮らしの安全推進課
電話022-211-2643 FAX022-211-2698 E-mail syokua@pref.miyagi.lg.jp

紹介

新！みやぎ食育応援団「マルコメ株式会社」

みやぎの食育を応援してくれるみやぎ食育応援団！現在、県内の企業・団体等42団体に登録いただいています。新たに登録いただきました「**マルコメ株式会社**」の取組を紹介します。

●マルコメの食育出前授業について

◆内容Ⅰ：お味噌の授業

お味噌の食べ比べ、色、香りの違いなど体験型の講義をします。発酵食品やお味噌を通じた食文化について学びます。

◆内容Ⅱ：米・糀・甘酒の授業

お米と糀だけで作る「糀甘酒」を通して、米どころ宮城のお米について学びます。

- ★ 対象：小学校～大人まで
- ★ 1講座の人数：20～40名
- ★ 会場や人数に応じて授業の内容は変更できます。



子どもたちの、すこやかな未来を思い、先人の教えを後世に伝えていきます。

レシピ紹介

発酵美人鍋

甘酒、味噌、生姜を使った身体を温めるお鍋です

材 料

- 豚肉 60g ■白菜 4枚 ■厚揚げ 1/2枚
- わけぎ 3本 ■おろししょうが 小さじ2
- 白すりごま 大さじ1
- (a)生みそ 大さじ2, 糀甘酒 125ml, だし汁 300g

作り方

1. 白菜は千切りにし、厚揚げは食べやすい大きさに切る。わけぎは斜め切りにする。
2. 鍋に(a)を入れて煮立てる。白菜、厚揚げ、豚肉入れてひと煮立ちさせ、わけぎを加える。
3. 最後におろし生姜、白すりごまを散らしていただきます。



お問い合わせ：マルコメ株式会社北日本支店東北営業所 TEL:03-5285-0111

ラジオ

Date fm (エフエム仙台) 食育キャンペーン・番組名 J-SIDE STATION

- 平成30年1月24日(水) 午後2時35分 大崎市松山子育て支援総合施設あおぞら園栄養士 福井久恵さん
- 平成30年2月21日(水) 午後2時35分 復幸まちづくり女川合同会社統括マネージャー 木村貴之さん