



毎月19日は「食育の日」です

～玉山地域「ママさん広場」のご紹介～



「ママさん広場」は、好摩保育所地域子育て支援センターが開催している親子の集いの場です。
住民福祉課では、年2回「おいしいおやつの試食会」を併せて開催しています。
今回は、母子健康課の栄養士さんが**"秋の茶巾絞り"**を教えてくださいました!

さつまいもとかぼちゃ
をつぶして...



地域の
食生活改善推進員の方に
協力していただきました!

ラップで形を
整えると...



できあがり♪

3組の親子が
参加してくれました!



月齢が小さいお子さんの分は、
ママに召し上がっていただきました♪

レシピを1つご紹介♪

かぼちゃの茶巾絞りの作り方

★材料(10個分)

- ◇かぼちゃ 400g ◇砂糖 大さじ1 ◇バター 10g
- ◇スキムミルク 20g ◇牛乳 大さじ1

★作り方

- ① かぼちゃは、適当な大きさに切ってゆでる。
- ② ゆでたかぼちゃの皮をむく。皮は取っておく。
- ③ ボウルに入れて、熱いうちに砂糖、バター、スキムミルクを加えてつぶす。牛乳を少し加え、固さを調整する。
- ④ ②でとっておいた皮(軟らかいところ)を小さい三角に切り、飾り用の目と口を作る。
- ⑤ ラップの上に③を置き、包んで口を絞り丸く形を整え、④の皮でハロウィン風に顔をつくる。
- ⑥ お皿に並べて完成!

★スキムミルクを使うことで、
不足しがちなカルシウムがとれます♪
★砂糖を入れずに、野菜やハム、
チーズなどを混ぜると、
おかずとしても美味しいです♪

～1個分の栄養価～

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|-------|------|-------|------|-------|
| 50kcal | 1.5g | 1.0g | 30mg | 1.4g | 0.1g |



～ みんなでできることから取り組みましょう ～

盛岡市では、毎年6月と10月を「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。
「食育で進めるもりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として市民総参加の食育の推進をしています。