

「食育の日」12月のお便りです！

今月は
玉山地域の子育て相談
をご紹介します。

毎月開催している子育て相談では、保健師だけではなく、栄養士さんにも相談ができます(隔月)。

今回は、栄養士さんオススメの「クマさんのキャロット蒸しパン」を一緒にいただきました♪



みんなでできることから 取り組みましょう

盛岡市では、令和5年3月に第四次盛岡市食育推進計画を策定し、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。

緑黄色野菜は
ビタミンやミネラルが豊富！

※はちみつは、
乳児ボツリヌス症予防のため
満1歳までは使わないこと。



🥕 キャロット蒸しパンの作り方 🥕

☆材料(5個分)☆

ホットケーキミックス 60g
牛乳 50ml
人参 30g
飾り用：チョコペン 1本、卵ボーロ 15個
アルミカップ6号 5枚

☆作り方☆

- ① 人参は、すりおろす。
- ② ①と牛乳、ホットケーキミックスを混ぜ、アルミカップに等分に入れる。
- ③ クッキングシートを敷いたフライパンに並べ、お湯を注いで火にかけ、沸騰したら中火にして10分蒸す。
- ⑤ 蒸しパンが少し冷めたら、ボーロとチョコペンでくまさんの顔を描いてできあがり。