

「食育の日」12月のお便りです！



今月は
玉山地域の
「ママさん広場」
をご紹介します。

「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。健康福祉課では、年2回「美味しいおやつを試食会」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「映える」蒸しパンサンドを教えてくださいました！



そろえた材料で...



ママが
作ります♪



楽しみながら
作ってもらったよ！



かぼちゃのフィリングを
蒸しパンでサンドします。
(盛り付け例)



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。

野菜蒸しパンの作り方

★材料(5人分)

◇ホットケーキミックス 100g ◇野菜ジュース 100ml

★作り方

- ① ホットケーキミックスと野菜ジュースを混ぜ、アルミカップに等分に入れる。
- ② ①を沸騰した蒸し器で約10分蒸す。

かぼちゃフィリングの作り方

★材料(5人分)

◇かぼちゃ 200g ◇牛乳 40ml ◇バター 3g

★作り方

- ① かぼちゃは種をとり、3~4cmぐらいに切って蒸す。
- ② 蒸しあがったら皮をむき、なめらかにつぶす。
- ③ ②が冷めないうちにバターを加えて混ぜる。

牛乳を少しずつ加えまとまるくらいの固さにする。
※牛乳は全部入れず、まとまるくらいの固さになったら加えるのをやめる。