

毎月19日は「食育の日」です！

★ みんなでできることから取り組みましょう ★

～今回は玉山区の幼児健康教育から活動を紹介をします～

親子クッキング☆レシピ



1 パンプキンサンド(2人分)

食パン(8枚切り)	2枚
☆かぼちゃジャム	
かぼちゃ	100g
砂糖	5g
バター	5g
牛乳	適宜
☆パンの耳トースト	
パンの耳	2枚分
蒸ししらす	8g
スライスチーズ	1枚

《作り方》

- ① 食パンは耳をとり、1枚を4つに切る。
- ② ①のうち4枚をかぼちゃの型で抜く。
- ③ かぼちゃは、適当な大きさに切りレンジで加熱して皮をむく。
- ④ ボウルに③を入れてつぶし、砂糖、バターを加えて混ぜ、かぼちゃジャムを作る。(かぼちゃにより水分が違うので、牛乳で固さを調節する)
- ⑤ 型抜きしていないパン4枚とかぼちゃ型のパン2枚に④のジャムをぬる。
- ⑥ ⑤に残りのパンをのせサンドイッチにする。
- ⑦ しらすは湯通しする。スライスチーズは縦に8等分する。
- ⑧ パンの耳をクッキングシートに隙間なく並べ、上にスライスチーズをのせてしらすを散らす。
- ⑨ トースターでチーズが溶ける程度焼く。



2 団子汁(材料5人分)

白玉粉	100g
絹ごし豆腐	100g
人参	30g
ごぼう	30g
鶏肉	60g
椎茸	3個
油揚げ	10g
長ねぎ	50g
だし汁	700cc
しょうゆ	大さじ1と1/2

《作り方》

- ① 白玉粉に豆腐を加えてよくこねる。生地がまとまったら、一口大の大きさになるくらいずつ生地を取り分け団子に丸め、真ん中をへこませる。
- ② 沸騰したお湯に①を入れて茹で、浮かんできたらざるに上げる。
- ③ 人参はいちょう切りにする。ごぼうはさがきにし水にさらす。椎茸は薄切りにする。
- ④ 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、せん切りにする。
- ⑥ 長ねぎは斜め切りにする。
- ⑦ 鍋にだし汁と③を入れて煮る。沸騰したら鶏肉を加える。
- ⑧ 火が通ったら、②、④、⑤を入れて、調味料で味付けする。



盛岡市では、平成 25 年 1 月に第二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を推進しています。