毎月19日は「食育の日」
☆食育レシピ☆

平成30年5月発行

今月のテーマ

「食育月間」

みんなで楽しく食育しよう！

毎年６月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

食育とは、「生きる上の基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」であり、「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」（食育基本法前文）ことです。

この機会に、ご家庭での食育、健康的な食生活について、考えてみませんか？

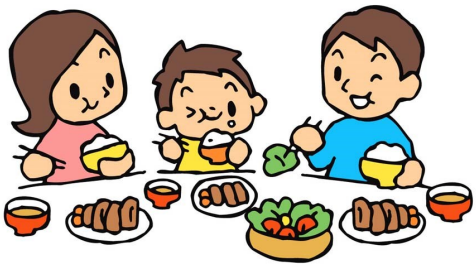
今月は、ご家庭でできる食育と、親子で作れる簡単レシピをご紹介します。

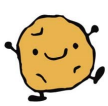
家庭でできる食育

食事の準備のお手伝いや、食材に触れる機会をつくる

１日３食規則正しく食べる栄養バランスを整える

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして、感謝の気持ちをもつ





旬の食材、郷土食を食事にとりいれたり、話題にする

家族や仲間と楽しく食事する

よく噛んで、ゆっくり味わって食べる

できるところから少しずつ、無理せずに、いろんな食育に取り組みましょう。

ごはんピザ

《１人分あたり》
エネルギー：397kcal
食塩相当量：1.1g
※チーズ20ｇで算出

◇材料（２人分）◇

ごはん	茶碗2杯
ウインナー	３本
玉ねぎ	１/4個
ピーマン	１個
ケチャップ	大さじ2
チーズ（溶けるタイプ）	適量

作り方

①ウインナーは斜め薄切り、
　玉ねぎはスライス、ピーマンは輪切りにする。
②玉ねぎとピーマンをラップをしてレンジ（600W）で
　１分加熱する。
③ごはんを耐熱の平皿に平たく盛る。
④ごはんの上にケチャップをぬり、その上に具材を並べ、
　最後にチーズを乗せる。
⑤ラップをせずにレンジ（600W）で2分加熱する。
　※チーズが溶ければOK！

お子さんと一緒に
自由に具材を並べて！

ウインナーとケチャップの代わりにツナ、カニかまぼこ、マヨネーズを乗せるとシーフードピザ風に。
好きな具材を乗せて作ってみてください。

トースターで簡単スコーン

《１個分あたり》
エネルギー：120kcal
食塩相当量：1.3g

◇材料（約８個分）◇

ホットケーキミックス	200ｇ
卵	１個
バター	20ｇ
サラダ油	適量

※よりしっとりさせたいときは
牛乳10mlをプラス

作り方

①バターをレンジ（600W）で30秒加熱し、溶かす。
②ホットケーキミックス、卵、溶かしたバターをボウルまたは厚手のビニール袋に入れ、よく混ぜる。
③8等分に分け、手にサラダ油を付けて厚さ2㎝程の平たい丸型にし、アルミホイルの上に並べる。
④トースターに入れ5分焼き、アルミホイルをかぶせて、さらに10分焼く。

＊ビニール袋で作るときは、袋の中で平たくし、袋を切って開いて、包丁で8等分すると洗い物も少なく成形しやすくなります。

アレンジいろいろ♪

- 板チョコ1枚を細かく割って加える
- ドライフルーツ50ｇを加える
- 塩小さじ1／2とミックスベジタブル50ｇを混ぜる

などいろんなもので作ってみてください！

お子さんと一緒に混ぜたり、好きな形で焼き上げて♪

お子さんと一緒に、果物やクリームで可愛く飾り付けてもgood！

牛乳プリン

《１個分あたり》
エネルギー：109kcal
食塩相当量：0.1g

◇材料（約4個分）◇

牛乳	400ml
砂糖	大さじ4
顆粒ゼラチン	5ｇ

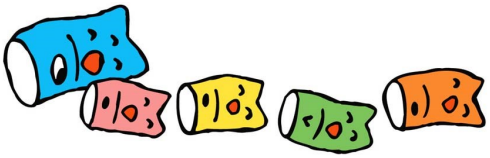
※あればバニラエッセンス3滴

作り方

①鍋に牛乳と砂糖を入れて加熱し、砂糖を溶かす。
※沸騰させないように注意！
②火を止めて顆粒ゼラチンを入れ、完全に溶けるまでよく混ぜる。
③あればバニラエッセンスを入れ混ぜ、型に入れて冷蔵庫で約2時間冷やし固める。

果物の缶詰を入れたり、牛乳の代わりにいちごミルクやコーヒー牛乳でも作れます。
牛乳以外の場合は砂糖を入れる必要はありません。

仙台市食育推進計画の基本目標
＊食べる力をみんなでアップ！＊
～みんなでおいしく楽しく食べよう～



仙台市若林区保健福祉センター