



## 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、「生きる上での基本、基礎になるもの」であり、「いろいろな経験を通して『食』の知識を深め、自分で『食』を選ぶことができるようになり、健康的な食生活を送ることができる人を育てる」ということです。（食育基本法前文より）

今月は、ご家庭でできる食育と、お子さんと一緒に作れる簡単レシピをご紹介します。

食事の準備のお手伝いや、  
食材に触れてみる

家族や仲間と楽しく食事する

旬の食材、郷土食を食事にとり  
いれたり、話題にする



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」のあいさつをする

よく噛んで、味わって  
食べる。

♪ 少しずつ、できるところから、楽しく食育に取り組みましょう♪

## トマトの中華風卵スープ

《1人分あたり》

エネルギー：50kcal

食塩相当量：1.2g



### 作り方

#### ★材料（2人分）★

トマト	1/2個
チンゲン菜	2枚
卵	1個
顆粒中華だし	小さじ1
水	400ml
塩	少々

- ①トマトは一口大に切り、チンゲン菜は1センチ幅に切る。
- ②卵は器に溶いておく。
- ③鍋に水と顆粒中華だしを入れて、沸騰したら①を入れて1分位煮る。
- ④③のスープをゆっくり混ぜながら、②を少しずつ流し入れる。
- ⑤卵が固まったら塩を入れて味を調べ、器に盛る。



お手伝いポイント ・トマト、チンゲン菜を洗う。  
・チンゲン菜の葉をちぎる。

裏面もご覧ください





# シューマイ

レンジで  
簡単

《1個分あたり》  
エネルギー：42kcal  
食塩相当量：0.2g

## 作り方

### ★材料（15個分）★

シューマイの皮	15枚	
たまねぎ	1/2個	
片栗粉	大さじ2	
豚ひき肉	150g	
A	塩	小さじ1/4
	しょうゆ	小さじ1
	さとう	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	おろし生姜	小さじ1
キャベツ	1枚	
酢	適量	
しょうゆ	適量	

- ①キャベツは1センチ幅に切り、大きめの平皿に敷いておく。
- ②たまねぎはみじん切りにし、片栗粉をまぶしておく。
- ③ボウルに豚ひき肉とAを入れてよく混ぜ合わせ、さらに②を入れて混ぜ合わせる。
- ④親指と人差し指で輪を作り、シューマイの皮をのせて、真ん中をくぼませる。③を入れて円柱状に包み、①の皿にのせる。
- ⑤大さじ2の水を④に入れ、ラップをふんわりかけ、電子レンジ（500W）で7～8分加熱する。
- ⑥お好みで酢しょうゆをつける。



### お手伝いポイント

シューマイが包みにくい時、おちょこにシューマイの皮を乗せて③を入れ、スプーンで平らにならしてから、皮ごと取りだし形を整えると簡単です。



# 小魚ナッツ

《1人分あたり》  
エネルギー：144kcal  
食塩相当量：0.6g

## 作り方

### ★材料（4人分）★

しらす干し	50g	
アーモンド	30g	
くるみ	30g	
白いりごま	大1さじ	
A	さとう	大さじ2
	酒	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1/2

- ①アーモンド・くるみは粗く刻む。
- ②フライパンにしらす干しを入れて中火にし、へらでかき混ぜながら2分程から煎りする。さらに①と白いりごまを入れ、3分程から煎りしたら皿に取り出しておく。
- ③Aをフライパンに入れ、沸騰したら火を止め、②を入れたらよくからめる。再び弱火をつけて焦げないように水分をとばす。
- ④皿に③を取り出し、平らにして冷ます。

仙台市食育推進計画の基本目標

\* 食べる力をみんなでアツプ! \*

～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