

親子食育教室 2024



土浦市イメージキャラクター つちまる

土浦市健康増進課 管理栄養士

令和6年7月31日(水) 土浦市保健センター
8月 2日(金) 土浦市保健センター
8月 7日(水) 二中地区公民館

☆ かぼちゃとじゃがいものニョッキ 野菜たっぷりミートソース(4人分)

かぼちゃ	200g	合びき肉	160g
じゃがいも	120g	たまねぎ	120g
小麦粉	60g	にんじん	40g
スキムミルク	60g	ピーマン	25g
バター	20g	なす	40g
		サラダ油	小さじ1強
マカロニ(乾)	~100g	ホールトマト	270g
		トマトケチャップ	40g
		顆粒コンソメ	2g
		ウスターソース	小さじ2/3(4g)

粉チーズを加えて
カルシウムアップも

おすすめ!! ○○。

A

- ① じゃがいもは皮をむき一口大に切り、竹串がスッと通るくらいまで茹でよくつぶす。
- ② かぼちゃも一口大に切り、やわらかくなるまで茹で、水気をしっかり切ってよくつぶす。(水が切りにくい場合は、軽く粉ふきにする。)
- ③ ②と①を混ぜ、小麦粉・スキムミルクも加えてよく混ぜ、4本の棒状に伸ばし、それぞれ12等分に切り分け、形を整える。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら③を入れ、浮いてきて1~2分したらザルにとり湯を切る。ボールに移しバターをからませる。
- ⑤ マカロニは茹でておく。
- ⑥ ニョッキとマカロニを器に盛り付ける。

【ミートソース】

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマンは粗みじん切りに切る。
- ② なす、ホールトマトは1.5cm角程度に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、ひき肉、たまねぎ、にんじんを加え炒める。
- ④ ひき肉に火が通ったら、ピーマン、なすを加え更に炒める。
- ⑤ ④にAを加え煮詰める。
- ⑥ 盛り付けたニョッキとマカロニにかける。

☆ 野菜サラダ(4人分)

【野菜】

レタス	80 g
キャベツ	50 g
トマト	中1個(75 g)
オクラ	4本(40 g)
コーン	20 g

どんなサラダが出来るかな？
好きな形に盛り付けてみよう！



カレーヨーグルトドレッシング (4人分)

マヨネーズ	大さじ2(12 g)
ヨーグルト	大さじ3(45 g)
カレー粉	小さじ1/4(0.5 g)

ヨーグルトドレッシング (4人分)

マヨネーズ	大さじ2(12 g)
ヨーグルト	大さじ3(45 g)
粉チーズ	大さじ1/2(3 g)

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② キャベツは千切りに、トマトは食べやすい大きさに切る。
- ③ オクラはゆでて、食べやすい大きさに切る。
- ④ 野菜を盛り付けたら、食べる直前にドレッシングをかける。

☆ パインとみかんのしゅわしゅわゼリー(4人分)

粉寒天	2 g	パイン缶	80 g
水	130 ml	みかん缶	12粒(60 g程度)
砂糖	20 g		
サイダー	260 ml		

- ① パインを食べやすい大きさに切る。
- ② ①とみかんを器に入れる。
- ③ 小鍋に水、粉寒天、砂糖を入れて泡立て器でよくかき混ぜながら加熱し、1～2分沸騰させる。
- ④ 火を止め、かき混ぜながら粗熱をとり、サイダーを静かに加えて泡立て器でかき混ぜる。
- ⑤ ②の器に④を入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。

【参考】

1人分栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
ニョッキ ミートソース	424	19.4	14.3	59.4	203	8.3	1.2
サラダ(カレードレ)	42	1.3	2.5	2.6	35	1.4	0.1
サラダ(ヨーグルトドレ)	45	1.6	2.7	2.6	44	1.3	0.1
しゅわしゅわゼリー	72	0.2	0.1	18.0	4	0.6	—
合計(カレードレ)	538	20.9	16.9	80.0	242	10.3	1.3
合計(ヨーグルトドレ)	541	21.2	17.1	80.0	251	10.2	1.3

ぼくは毎朝食べてるよ！！



～ 朝ごはんを食べよう ～

朝は時間がない。食欲がない。などと朝ごはん抜きの生活をしていませんか？

みんなで元気に朝ごはん習慣！！

なぜ朝ごはんを食べるの？

朝ごはんは、1日のスタートの食事です。

その日を元気にスタートできるかはこの朝ごはんがカギとなります。

朝ごはんを食べると体温をあげて「これから1日がはじまるよ！」と

体にスイッチを入れるはたらきをしてくれます。



シャキッと目を覚まし
1日のリズムをつくれます。



スッキリ
おなかのおそうじができます。



元気モリモリ。
お友達と楽しく遊べます。

朝ごはんをしっかり食べて、元気に1日をスタートしましょう♪