

坂城町内の小学校で親子の楽しい料理教室が行われました

保健センターでは毎年3つの小学校で親子の楽しい料理教室を行っております。子どもの頃からの生活習慣が将来の生活習慣病の発症に大きく関係することから、食に関する知識や選択力を持ち、更には食事の用意も含めた実践力もつけ、生活習慣病の予防のために生涯にわたって健全な心と身体をつくる基礎づくりのために行っています。児童だけでなく、一緒に参加した保護者の方々にも今後役に立ててほしい内容もお伝えしています。

<6月10日 坂城小学校>

坂城小学校では毎年、全学年対象に参加者を募集し料理教室を行っています。☆今年度は53名の方たちが参加し、1年生から6年生までの参加がありました。



おやきの皮 まとまるかな？

☆献立はキャベツと人参のおやき、豆腐とツナのサラダ、ブルーベリーヨーグルトゼリーを作りました。子どもたちは大人に見守られながら包丁で材料を切ったり、混ぜたり、洗い物をしたり大活躍でした。長野県の郷土料理のおやき作り。



上手な包丁使いです



おやきってどうやって包むのかな？



みんなで仲良く包みました



皮と具の個数は同じかな？



いい焼き色がついていますね

☆デザートもある献立でしたが、みんなで協力して作ったので2時間くらいで出来上がりました。食べ終わった後はみんなで学習。毎年の身長、体重の伸びを確認し、これからの成長に必要な栄養、自分たちの見えない体の中のこと、野菜の大切さなども学びました。



完成!!盛り付けもきれいに出来ました。
(おやきは1人3個分です。数が余っちゃったかな)



お味はいかがですか？

☆今回の献立1食分で小学生が1日に必要な野菜量の40%分を食べてもらいました。野菜の量が多かったですが、低学年の子も完食していました。調理法によって野菜は食感も量も変化し、おやき3個で90gの野菜が食べられました。色とりどりの野菜を使用することで見た目も華やかになり、食欲もわいてきます。サラダはドレッシングにごま油を入れ、豆腐にレモン汁をふり酸味をつけることで塩分量をおさえてもおいしく食べられたと好評でした。

〈各学校の献立表〉

坂城小学校

おやき

1人3個×9人前(27個分)

●野菜量 1人90g

●塩分量 1人0.8g

材料	4人前	9人前	作り方
中力粉	300g	675g	① ボールに分量に中力粉と水を入れ、練ってねかせておく みみたぶくらいの固さになるよう水を調節する ② キャベツ、人参を千切りにし、ゆでる 冷ましたら手できつく水気をしぼり、味噌、砂糖、サラダ油を加え混ぜる ③ 皮と具を27等分し、皮を伸ばして具を包む この時にバットと手に打ち粉をすると生地がつかない ※手でボールを作るように丸め、伸ばしすぎないようにする ④ フライパンにサラダ油を引きおやきをのせ火をつける 両面焼き色がついた後、蒸し器で15分蒸す
水	150~200ml	340~400ml	
キャベツ	300g	675g	
人参	60g	135g	
味噌	24g	54g	
砂糖	t	20g(大さじ2強)	
サラダ油	3ml(小さじ3/4)	12ml(大さじ1)	
打ち粉	適量	適量	
サラダ油	8ml(大さじ2/3)	18ml(大さじ2)	

豆腐とツナのサラダ

●野菜量 1人50g

●塩分量 1人0.7g

材料	4人前	9人前	作り方
木綿豆腐	200g	450g	① 人参は千切り、キュウリは半月切りにして塩を混ぜておく ほうれん草はゆでて水を切り、3cmの長さ、レタスはざく切りにする ② 豆腐を1口大に切り、さっとゆでて水を切り、広げて冷ましておく ③ 水気が切れたらレモン汁をかけておいておく ④ ツナ缶の油を切り、ほぐしておく ⑤ 調味料をボールに入れ水を切った①と、②、③を加えさっと和える ※季節に応じてほうれん草をブロッコリーに変えたり角切りチーズを加えてもよい
レモン果汁	15ml(大さじ1)	35ml(大さじ2と1/3)	
レタス	80g	180g	
人参	20g	45g	
キュウリ	50g(1/2本)	115g(小1本)	
塩	0.8g	1.8g(小さじ1/3)	
ほうれん草	50g	115g(1/2束)	
ツナ	40g	90g	
ごま油	8ml(大さじ2/3)	18ml(大さじ1と1/2)	
サラダ油	8ml(大さじ2/3)	18ml(大さじ1と1/2)	
酢	24ml	54ml(大さじ3と2/3)	
しょうゆ	8ml(大さじ1/2弱)	18ml(大さじ1)	
砂糖	4g	8g(大さじ1弱)	

ブルーベリーヨーグルトゼリー

リング1個分

●塩分量 1人0.1g

材料	9人前	作り方
ヨーグルト	200ml	① ゼラチンを水でふやかしておく 5分ほどふやかしたら湯せんで溶かす ② ボールに溶かしたブルーベリージャム、ヨーグルトを入れよく混ぜたあと、牛乳を入れ混ぜる ③ ②に①を加え、とろりとするまでよく混ぜる ④ リング型に移し、冷蔵庫に入れ冷やす ※固まるまで1時間半~2時間程度かかる。
牛乳	300ml	
ブルーベリージャム	60g	
ゼラチン	18g	
水	90ml(大さじ6)	

〈1食分の栄養価〉

	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	塩分量(g)	野菜量(g)	砂糖量(g)
おやき	342	10.7	4.4	62.6	4.1	0.8	90	2.25
豆腐とツナのサラダ	116	5.8	8.4	4.3	1.0	0.7	50	1.0
ブルーベリーヨーグルトゼリー	55	3.7	2.0	5.6	0.3	0.1	0	2.0
合計	513	20.2	14.8	72.5	5.4	1.6	140	5.25

☆11歳 144cm、38kg児の目安 1日の必要量☆ (2015 食事摂取基準より)

	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	塩分量(g)	野菜量(g)	砂糖量(g)
男子	2300	86.0	63.9	345	13以上	6.5未満	350	20
女子	2200	83.0	61.1	330	13以上	7.0未満	350	20