

元気印のかんおんじ21 第2次ヘルスプランの推進

健康増進計画・食育推進計画

栄養・食生活・食育グループ

今年度の取り組み 出前講座を実施しました

健康増進課 ☎ 23 - 3964

おやこ料理教室・食育講演会の様子（観音寺小学校）



食育劇



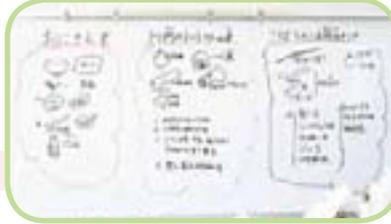
ミニ講演



スープの塩分濃度をチェック!!

子どもが楽しいと感じることをしているときは見守ることが大切です。親も教育を楽しむことが大切です。楽しみながら子育てをしましょう！

食育劇「早ね・早起き・朝ごはん」
「朝ごはん」と「赤・黄・緑をバランスよく食べる」ことの大切さを伝えました。



久保田先生
「発育期の食の大切さについて」
子どもは、食べることで心が養われ体も成長します。原点は家庭！その家族がお手本になります。また、給食は「食べる教科書」です。



たくさんの野菜を使って4種類のメニューを作りました♪中でも「おにぎらず」は、一番人気でした。みんな、一生懸命がんばりました♪



尾崎先生

「食事と睡眠について」

1日25時間周期の体内時計をリセットするのが、朝の光と食事です。栄養バランスの取れた朝食ほど学力を高めま。また、日本の子どもたちの睡眠時間は世界一短いそうです。



こんなに上手にできました！



第2弾!!

個性あふれる盛り付けにチャレンジしよう!

下のレシピを参考に、友だちや親子で作った料理の写真を持参してください。たくさんの写真を待っています。(他のメニューでも手作りなら可)
提出期限：平成28年2月1日まで 提出・問い合わせ先：健康増進課

蒸しパン		
材 料	8個分	作 り 方
ホットケーキミックス	100g	① ボールに、ヨーグルト、卵、サラダ油を入れてよく混ぜる。 ② ①にホットケーキミックスを入れ、生地がなめらかになるまで混ぜる。 ③ ②をアルミカップに入れ、蒸気の上上がった蒸し器で10分程度蒸す。 * ゆでて小さく切ったサツマイモやいちょう切りにしたリンゴ、輪切りにしたバナナなどを生地に入れたり、トッピングしたりしてね!
ヨーグルト	80g	
卵	1個	
サラダ油	大さじ1	
アルミカップ		



豆腐とブロッコリーのカレーマヨサラダ		
材 料	4人分	作 り 方
絹ごし豆腐	160g	① 絹ごし豆腐は、しっかり水切りをし1cm角に切る。 ② ブロッコリーは、小房に分けて塩ゆでて水気を切り、冷ます。 ③ ボールに、カレー粉、マヨネーズを入れて混ぜ合わせ、①と②を加えてあえる。
ブロッコリー	80g	
カレー粉	小さじ1/4	
マヨネーズ	大さじ1強	
塩	少々	

