



ベテラン主婦に学ぶ「親子料理教室」

東山区地域女性会の皆さんを講師にお迎えして、10月27日、栄養クリニックで親子料理教室を開催しました。東山区まちづくりの支援事業助成金の交付を受けて、今年初めて開催したものです。10組20名の親子の皆さんにご参加いただきました。今後も、栄養クリニックでは、「食・栄養」の知識を生かして地域の皆さんと一緒に食文化を育て、子どものごころと体を育てる情報の発信をしていきます。

お母さんと一緒に

「ちくぜん煮」をつくったよ

京のおばんざい料理を地元の地域女性会の皆さんから直接学べる機会として楽しく交流しながら過ごしました。子どもたちはこんなにやくのみちぎりが、ごぼりの皮処理や乱切りの体験の他、すり鉢でのごますりや田楽味噌の味見、盛り付けをして、みんなで賑やかに食事をしました。



東山区地域女性会の皆さんから学ぶ料理の知恵

楽しかった料理教室

参加されたお母さんからは「家で子どもに教えるのは手間と根気が必要となり面倒に思いがちですが、先輩主婦の先生方のお力をお借りできて楽しく食育を学ばせていただきました」、「すぐ役立つ献立でさっそく作りたいと思います。地域の方の存在も、とてもあたたかく嬉しいです」と感想が寄せられました。

また子どもたちからも「すごく楽しかった。また来たい」、「みそのおじみがおいしかった」、「ごまをするところが楽しかった」等の声が寄せられました。



献立：ちくぜん煮・ごまあえ・なすの田楽味噌・すまし汁・フルーツポンチ

<かぜをひいた時のおすすめ献立>

～卵と豆腐のほかほか雑炊～

【材料】2人分

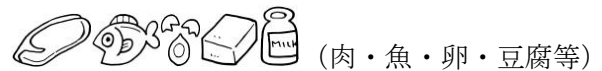
ごはん 1杯弱 / 卵 1個 / とうふ 1/6丁
ほうれん草1株 / にんじん20g / 大根 40g
しょうが薄切り 2枚 / だし汁 1カップ半
酒 小さじ1 / しょうゆ 小さじ2 / 塩 少々

【作り方】

- ①大根と人参は皮をむいて薄いイチョウ切り、豆腐はさいの目切り、しょうがは千切り、ほうれん草はゆでて2cmくらいに切っておく。ごはんは洗ってざるに水けをきっておく。
- ②だし汁の中にだいこん、人参を入れる。柔らかくなったら豆腐としょうがを入れて酒としょうゆと塩を加え、ひと煮立ちさせる。
- ③②にご飯を加えて混ぜ、ほうれん草をまぜる。最後に溶き卵を回し入れてできあがり。

<風邪予防の栄養素は？>

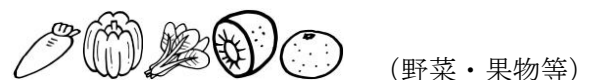
たんぱく質 体をあたたためて、体力を維持するために必要な栄養素です。



炭水化物 体や脳を働かせるために必要な一番のエネルギー源です。



ビタミン A・C 皮膚や鼻・のどの粘膜を正常に保ち、体の抵抗力を高めます。



「子育てママへ 応援レシピ集」作成

乳幼児期に求められる食生活のアドバイスをまとめました。離乳食～幼児食のレシピがたくさん載っています！1月半ばには東山区役所に置かせていただきますのでご活用ください。またご連絡いただければ保育園、幼稚園にも届けます。

子育てママへ
応援レシピ集
(乳児・幼児期編)



京都女子大学 栄養クリニック