

マイヘルシー スタイル

Information to help you
become healthier!



vol. **06**

【問い合わせ】
保健センター(☎282-2797)



親子の食育教室に参加して
ヘルスメイトジュニアを目指そう!

村では、「食育推進行動計画」に基づき、「食を通じた健康づくり」「食文化の伝承」「地産地消の推進」などを柱に、東海村食生活改善推進員連絡協議会をはじめ各種団体等と共に、さまざまな食育教室を展開しています。

「ヘルスメイトジュニア(食育を実践する子ども)事業」とは、その一環として、今年度からスタートしたスタンプラリー形式の食育教室です。**小学生とその保護者を対象とした教室で、対象の教室に参加して健康づくり▽食文化伝承▽地産地消——の3種類の食育スタンプを集めて応募すると、お子さんには「ヘルスメイトジュニア認定証」を、保護者には親子で使える食育グッズを差し上げます。**普段はなかなか親子で台所に立つ機会がないという方も、この機会にぜひ参加して、楽しくクッキングしながら、食について学んでみませんか。

【対象事業の今後の予定】

11月12日(土)・13日(日)に①「親子で食文化伝承 おはぎ作り」に挑戦♪教室、平成29年3月には②「親子で食文化伝承 お魚料理に挑戦♪教室」を開催します。

なお、①の詳細は「広報とうかい」(9月25日号)参照、②については、後日「広報とうかい」でお知らせします。

(保護者)子どもが野菜をなかなか食べてくれないのですが、今日は、野菜の収穫や調理をして、苦手なオクラも食べてくれました。

(保護者)孫と楽しい1日を過ごせました。意欲的に取り組んでいる姿が見られてよかったです。

(保護者)普段は息子と一緒に料理をする機会がなかったのですが、思った以上に子どもが料理ができるので驚きました。

(小学2年生)今回初めて料理をしたけれど、皮むきや野菜切りが楽しかったです。

(小学4年生)普段は、お母さんと料理をする機会があまりないので、楽しかったです。家でも料理してみたいです。

参加者の声



いもマミィの おすすめレシピ

材料	分量(4人分)
ニンジン	15g(約1/10本)
タマネギ	15g(約1/12個)
酢	大さじ2
サラダ油	大さじ2
塩	小さじ1/6
こしょう	適量
1人分の栄養価…エネルギー(60kcal)、たんぱく質(0.1g)、食塩(0.3g)	

いもマミィのおすすめ減塩レシピ 「にんじンドレッシング」



【Point】

食塩の量を、市販のドレッシングの約半分に減らすことができます。

【作り方】

- ①ボウルに、酢と塩、こしょうを入れ、泡だて器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。
- ②①に、すったニンジン・タマネギを加えて、混ぜたら出来上がり。