

# 食べることは心と体を育てる

～親子でつくろう！元気なカ・ラ・ダ～

いちはら食育だより 第3号 2009年8月

「いちはら食育の会」は、健康の源であるよい食習慣を、子どもの頃からしっかり身につけることができるよう「親子でつくろう元気なカラダ」「食べることは心と体を育てる」を目標に活動しています。

## 子ども料理教室で米粉のおやつ作り



5月9日(土)、五井公民館子どもクラブで、手作りおやつを指導しました。  
4～6年生の24人が参加しました。

落花生とニンジンの米粉ケーキ、キャベツたっぷり米粉のお好み焼き、イチゴシェイクを作りました。

## 千種コミュニティで「スポーツと栄養」について 親子の皆さんに講演しました

7月24日(金)千種ふれあいくらぶの親子の皆さん対象に子どもの食生活についてや、スポーツをする際に必要な栄養についてなど、話しました。

体にいいフラワーおにぎり、レバーのから揚げの試食も作りました。

17時からの講演でしたので、お父さん方もたくさん参加されました。



## 参加者募集！！

親子料理教室 食育・健康料理教室 千葉県栄養士会主催  
9月20日（日）10時から13時30分  
千種コミュニティ調理室  
会費 1人500円

体にいいおやつ作り教室  
10月8日（木）10時から13時  
千種コミュニティ調理室  
会費 1000円

申し込み・お問い合わせは 千種コミュニティ 千種ふれあいくらぶまで  
080-6791-0011

## 米粉を使って

### キャベツたっぷり米粉のお好み焼き

(2人分)	
キャベツ	100g
米粉	50g
卵	1個
だし汁	大さじ3
おろし山芋	大さじ1~2
桜エビ	3g
スキムミルク	小さじ2
油	大さじ1
お好み焼きソース	適宜
削り節	適宜
青のり	適宜
紅ショウガ	適宜

- 1) キャベツは、太めのせん切りにする。
- 2) ボウルに、卵、だし汁、山芋、スキムミルク、米粉を合わせ、ダマができないようによく混ぜる。
- 3) 2)に、キャベツ、桜エビを加えて混ぜる。
- 4) フライパンに油の1/2量を熱し、3)の半量を流し入れる。焼き色がついたら、裏返し、弱火で火が通るまで焼く。同様に、もう1枚焼く。
- 5) 器に盛り、ソースを塗り、青のり、紅ショウガ、削り節を好みでかける。

1人分 エネルギー 209キロカロリー  
塩分 1.0グラム



- \* 米粉のモチモチ感が美味しい。  
キャベツから、水分がでるので、  
だしは少なめに。