

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7号 2011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。

福島県の被災者の方が
房総太巻き寿司で心和むひととき



原発事故のため、鶴舞青年の家に避難されていた、福島県の4家族14名の方に、太巻き寿司を昼食に食べていただきました。

テレビで見たことはあるが、初めて食べたということで、喜んでくださいました。写真を撮っている方、「冷凍して持って帰りたい」とおっしゃっている方もいました。市原市で滞在中に、郷土料理で心和んでいただくことができたとおっしゃっていました。

子育て中のお母さんのための「幼児食の料理教室」

市原市八幡公民館で、6月21日（月）子育て支援の料理教室がありました。お母さん12名と11ヶ月～2歳のお子さんが参加しました。「米粉シチュー」「おに蒸しパン」「ほうれん草とモヤシのサラダ」「フラワーおにぎり」を作りました。

民生委員の方4名が子供を預かるなど、協力してくれました。アレルギーや偏食の相談にものりました。



参加者募集！

健康づくり料理教室 10月17日(月)10時~13時
千葉県栄養士会主催 千種コミュニティ調理室
会費500円
問い合わせ先 千種コミュニティ 0436-26-1515

食育フェア 親子太巻き寿司教室 小学3年~中学3年までの親子
10月23日(日)11時~13時 勤労会館ユ一ホール
会費1000円
問い合わせ 市原市農林業振興課 0436-36-4187

炊飯器で作る 米粉チーズケーキ

(材料1台分)

卵 (小4個) 大3個
クリームチーズ 200g
生クリーム 200cc
砂糖 80~100g
小麦粉(米粉) 80g
レモン汁 大さじ1強
レモンの皮 1/2個分
バター(塗り用) 少量

(作り方)

- ① クリームチーズは湯せんにかけるか、電子レンジで温め、柔らかくしておく。
- ② 炊飯器の釜にバターを塗っておく。レモンは皮の表面をすりおろしてから、汁を絞る。
- ③ ミキサーに、生クリーム、砂糖、クリームチーズ、レモン汁、レモンの皮を入れ、15秒ほど滑らかになるまで混ぜる。卵を加え、10~15秒混ぜる。
- ④ ミキサーにふるった小麦粉を入れ、箸で少し混ぜてから、さらに15秒ほどスイッチを入れ攪拌する。
- ⑤ 炊飯器の釜に種を入れ、スイッチをおす。
- ⑥ スイッチが切れたら、竹ぐしをさしてみる。生地がついてきたら、再度スイッチをいれる。生地がついてこなかったらできあがり。熱いので少しおいてから取り出し、8切りに切る。

1/8切れにして
エネルギー 220kcal
塩分 0.1g

* 泡だて器で作るときは、クリームチーズ、砂糖、卵、生クリームの順に加えて混ぜます。

