



～ みんなで考えよう！食育のこと～

食育重点目標 「家族で毎日朝ごはん(米飯)」～家族で「朝ごはん」を食べる習慣をつけましょう！～

～夏休みキッズ健康教室を開催しました～

安野学童クラブに通う小学生を対象に、夏休みも規則正しい生活ができるように、正しい生活リズムや食事について楽しく学べる「健康教室」を7月31日(水)に開催しました。

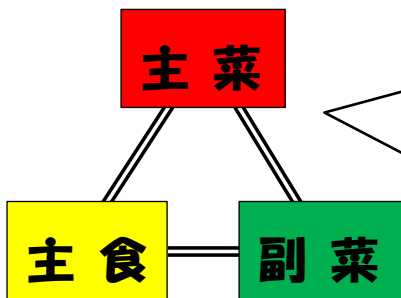
子どもたちはグループに分かれて、バランスの良い朝ごはんについて考えたり、食育クイズに挑戦したりした後、パッククッキングでおやつ作りをしました。

出来上がった「蒸しパン」は、みんなで美味しくいただきました。

「朝ごはん」はこんなに大事！

＜朝ごはんの3つの大切な役割＞

- ① 1日のスタートスイッチ ② 脳のエネルギーのもと ③ 体を動かすスタミナのもと



バランスの良い食事は
黄(主食)・赤(主菜)・
緑(副菜)の食品がそろ
っている食事です！
テーブルに三角形をつ
くりましょう！！

えいようバランスのよいしょくじ



食育クイズに挑戦！

全問正解できるかな？

- 第1問 きいろの食べ物はどれでしょうか？
①うどん ②たまご ③バナナ
- 第2問 みどりの食べ物ではないものは
どれでしょうか？
①大根 ②じゃが芋 ③しいたけ
- 第3問 一番体重が増えやすい食べ方は
どれでしょうか？
①朝ごはんをたくさん食べる
②夜寝る前にたくさん食べる
③給食をおかわりする

㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

裏面につづく

パッククッキングで“蒸しパン”づくりに挑戦！

パッククッキングとは・・・

ポリ袋に食材を入れて口を結び、湯せんで火を通す調理法

※ジップロックはNG アイラップはOK

災害時やキャンプ、一人暮らし、お弁当づくりにも活用できます



食生活改善推進委員さんから教えてもらいながら、ポリ袋に蒸しパンの材料を入れて一生懸命混ぜました。湯せん後も自分が作ったものと分かるように、印もつけました。蒸しパンはココア味ときなこ味の好きな方を選んで作りました。

出来上がった蒸しパンは、袋を切って、そのままほおばり、おいしくいただきました。

パッククッキングの加熱中の待ち時間を利用して、新聞紙でスリッパを作りました！



蒸しパン（1人分）材料

ホットケーキミックス：20g 牛乳：20g

サラダ油：2g（小さじ1/2）

【ココア味】ココア：3g 砂糖：大さじ1

【きなこ味】きなこ：5g 砂糖：大さじ1

材料をポリ袋で混ぜ、空気を抜いて縛り、湯せんで20分



ココア味は黒かった。きなこ味は緑色だったよ！

クックパッドの「阿賀野市公式キッチン」でもレシピを公開しています。

※この記事に関するお問い合わせは 健康推進課 子育て係へ 電話 62-2510（内線 2634）

食生活改善推進委員養成講座

栄養教室参加者募集中です！



健康づくりや、食育に関心がある方。みんなで楽しく料理がしたい方！「栄養教室」に参加してみませんか。そして食生活改善推進委員の仲間になって健康づくりの輪を広げましょう！！

- ① 11月22日(金) ② 12月4日(水) ③ 12月17日(火) ④ 1月15日(水)
⑤ 1～2月ごろ ⑥ 2月26日(水) ⑦ 3月5日(木)

の7回コース

- ・内容 健康講話、調理実習など
- ・参加費 1,500円(実習材料費等)
- ・定員 25名程度

＜申し込み、お問い合わせ＞

健康推進課 健康づくり係へ 電話 62-250(内線 2621)

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

「あかの食育・元気づくり応援団」～私たちは阿賀野市に元気づくりを発信しています！～

(株)原信水原店、イノウエスポーツ、(有)安田興和農事、(株)めんつう、生鮮の杜キッズリズムハウス瓢湖、風雅の宿 長生館、安田商工会、(有)お菓子の龍宝堂、瓢湖屋敷の杜ブルワリー・ザ・レストランズワンレイク、水原商工会、(株)関口商店、カフェ木いちご五頭温泉郷旅館協同組合、NPO 法人 阿賀野市総合型クラブ スポア、みやした整体院



※阿賀野市の食育・元気づくりの取組みに賛同してくれる施設（飲食店、スーパー、商店、企業、団体、宿泊施設等）を随時募集しています。（問合せ：健康推進課 健康づくり係 市HPで募集内容が確認できます。）

… 毎月19日は食育の日 毎年6月は食育月間 …