

## 《かつしか健康・食育フェア》

クッキーづくり体験教室や野菜や果物のクイズ、朝ごはんをテーマにしたエプロンシアターなどを行いました。

日時：平成27年11月15日(日) 午前10時～午後3時  
会場：健康プラザかつしか(青戸4-15-14)

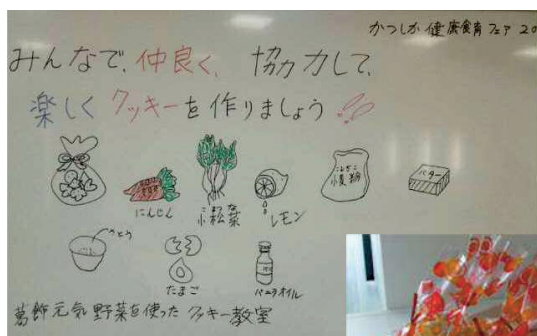
### かつしか元気野菜を使った子どもクッキーづくり教室

#### ▼クッキー教室の様子

3歳から12歳までのお子さんが、葛飾元気野菜の小松菜とにんじんの2種類のクッキーを作りました。



▼かつしか食育ネットワークメンバーの森永乳業東京工場とJA東京スマイルが協賛し、クッキー食材の提供を受けました。



### 葛飾元気野菜を使ったクッキー

※ レシピ作成：葛飾区フリー活動家委員会



【材料】	にんじんクッキー	小松菜クッキー	
バター	50g	バター	50g
砂糖	50g	砂糖	50g
卵黄	1個分	卵白	1/2個分
レモン汁	小さじ1/2	バニラオイル	1～2滴
薄力粉	150g	薄力粉	150g
にんじん	50g	小松菜(葉先のみ)	30g

【下準備】  
にんじんはすりおろし、しっかりと水気をしぼる。小松菜の葉は柔らかく茹でて細かく刻み、水気をしぼる。バターは計量後、ボールに入れて室温で柔らかくしておく。

#### 【作り方】 ( )は小松菜クッキーの材料

- ① バターをクリーム状に練り、砂糖を加えてよくすり混ぜる。
- ② 卵黄とレモン汁(卵白とバニラオイル)を少しずつ加えて混ぜる。
- ③ 下準備した、にんじん(小松菜)を加えて混ぜ、さらにふるった薄力粉を入れ、さっくりと混ぜ、ひとまとめにする。
- ④ クッキングシートに生地をはさみ、シートの上から手で3mmの厚さに伸ばす。型で抜いて、クッキングシートをしいたオープン皿に並べる。
- ⑤ 180℃に予熱を上げたオーブンで15～20分焼く。

※葛飾区フリー活動家委員会とは？ 会員募集中！  
保健所を拠点に健康増進の普及啓発活動を行っている、千葉県管理栄養士の集まりです。  
【問い合わせ先】 健康増進部健康づくり課 栄養推進担当 電話 03-5622-1268



### 一緒に遊ぼう！野菜と果物これな〜に？

- ▼ 花や種からその野菜や果物を当てるクイズです。  
 お子さん向けをイメージしましたが、意外にも大人の方が熱くなったりして・・・  
 「意外にわからないものですね！」「当たると嬉しいです！」など、楽しんでいただきました。



### エプロンシアター 朝ごはんを食べよう！



「今朝は元気がありません。どうしたのかな？」  
 主人公の“こうちゃん”「今日は、朝ごはん食べていないんだあ〜」  
 子どもたちは真剣に聞いてくれていました！

## 《子ども子育てフェスタかつしか2015》

パネル展示、野菜や果物のクイズ、カルシウムたっぷりレシピの紹介などを行いました。

日時 : 平成 27 年 11 月 23 日(祝) 午前 10 時～午後 4 時  
会場 : 健康プラザかつしか(青戸 4-15-14)

▼パネル展示の様子



▼野菜や果物のクイズの様子  
「上手に当てられるかな~」



▼レシピと一緒にカルシウムを多く含む食品の紹介などをしました。



## 《アリオ亀有での食育普及活動》

葛飾区食育ネットワークメンバーのイトーヨーカドー亀有店（アリオ亀有店内）と協働で「貧血予防の食事のポイント」について食育普及活動をしました。

日時：平成27年11月29日(日) 午前11時30分～午後1時  
会場：アリオ亀有イトーヨーカドー店（亀有3-49-3）  
クッキングサポート

▼「貧血予防鉄取りくってとり」早い簡単レシピで生き生き元気メニュー」を紹介しました。



▼鉄分を多く含む食品の紹介や料理の試食を用意しました。



▼チキンサグカレー（鶏肉とほうれん草のカレー）



←高野豆腐のスイーツと豆腐とひじきの揚げボール→



## 《レシピづくりと提供》

食育活動で利用する子ども向けレシピや郷土料理の研究とレシピづくりに取り組みました。広報かつしか8月5日号「熱中症予防レシピ」の調理方法の撮影協力などを行い

### 子どもクッキングのレシピ

▼ 区内在住または在学の小学3年生から6年生を対象に、区内の学び交流館で実施しましたレシピ。



### 年間テーマを決めてのレシピづくり

▼ 家庭で簡単エスニック料理



▼ 埼玉県の郷土料理研究



## 「熱中症予防レシピ」の調理方法の撮影協力

▼広報かつしか 8月5日号に掲載された

バテ予防「夏野菜と豚しゃぶの南蛮仕立て」(レシピ作成:東京聖栄大学)の

AR動画作成に協力しました

### 夏バテ防止レシピ

#### 夏野菜と豚しゃぶの南蛮仕立て

レシピ作成 東京聖栄大学

**AR**  
動画

調理の様子を動画で見られます。詳しくは8面をご覧ください。

(作り方)

- ①南蛮酢をつくる。鍋に酒(小さじ2)、砂糖(大さじ1)、トウガラシ(少々)を入れて火にかけて、煮立ったら火を止めて、酢(大さじ2)、しょうゆ(大さじ1)、薄切り玉ネギ(60g)、千切りしたショウガ(少々)を加える(少量の場合、電子レンジの利用可)。
- ②ナス(1本)は斜めに切り、赤パプリカ(1/2個)は乱切り、アスパラガス(2本)は根元の硬い部分をそいで、斜めに3等分する。キャベツ(140g)はざく切りにする。
- ③豚もも肉赤身(120g)は塩・こしょう(少々)して少しおく。小麦粉(大さじ1)を茶こしを通して薄く振る。
- ④160℃の揚げ油(適宜)でナス、赤パプリカ、アスパラガスをさっと揚げ、油を切り、熱いうちに①に漬ける。豚もも肉は広げながら油で揚げ、①に漬ける。
- ⑤キャベツは熱湯でさっとゆで、水気を切る。
- ⑥器にゆでたキャベツを移し、その上に④を盛り最後に白髪ネギ(適宜)を盛り付けたら出来上がり!

※材料は2人分です

## 調理の様子を動画で見よう!

(一部対応できない機種があります)

1面のレシピの写真にスマートフォンなどのモバイル機器をかざすと、動画で調理の様子を見ることができます。

詳しくは、区ホームページ(<http://www.city.katsushika.lg.jp/48/184/024986.html>)をご覧ください。

右記QRコードからも区ホームページにアクセスできます。

【担当課】 広報課 ☎5654-8116



## 葛飾元気野菜直売所へのレシピ提供

▼小松菜と人参を使ったクッキーのレシピを

葛飾区食育ネットワークメンバーの葛飾元気野菜直売所に設置しました。

## 葛飾元気野菜クッキー

**にんじんクッキー**

バター	50g
砂糖	50g
卵黄	1個分
レモン汁	小さじ1/2
薄力粉	150g
こじん	50g

**小松菜クッキー**

バター	50g
砂糖	50g
卵白	1/2個分
パニラオイル	1-2滴
薄力粉	150g
小松菜(葉先のみ)	30g

**【下準備】**  
にんじんはすりおろし、しっかりと水気をしぼる。小松菜の葉は柔らかく茹でて嚼かく刻み、水気を絞る。バターは計量後、ボールに入れて室温でやわらかくする。

**【作り方】 ( )は小松菜クッキーの材料**

- ①バターをクリーム状に練り、砂糖を加えてよくすり混ぜる。
- ②卵黄とレモン汁(卵白とパニラオイル)を少しずつ加えて混ぜる。
- ③下準備した、にんじん(小松菜)を加えて混ぜ、さらにふるった薄力粉を入れ、さっくりと混ぜ、ひとまとめにする。
- ④クッキングシートに生地をほさみ、シートの上から手で3mmの厚さに伸ばす。型で抜いて、クッキングシートをしいたオープン皿に並べる。
- ⑤160℃に予熱を上げたオープンで15~20分程焼く。

**葛飾区フリー活動栄養士会 会員募集!!!**

保健所を拠点に健康や食育の普及啓発活動を行っている、栄養士や管理栄養士の集まりです。

【問い合わせ先】 健康部(保健所)健康づくり課 栄養推進担当係 電話03-3602-1268