

《かつしか健康・食育フェア》

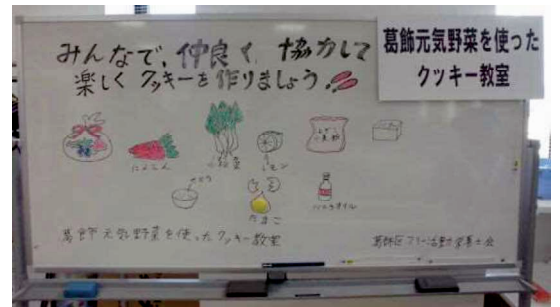
子どもクッキーづくり体験教室や野菜や果物のクイズ、朝ごはんをテーマにしたエプロンシアターなどを行いました。

日時：平成28年11月6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

4歳から小学6年生までのお子さんが、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。



葛飾元気野菜を使ったクッキー

※ レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会



【材料】 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
にんじん	50g

小松菜クッキー

バター	50g
砂糖	50g
卵白	1/2個分
パセロイル	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糖かくし、水気をしぼる。バターは計量後、ボウ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(卵白とパセロイル)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のり、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分程焼く。

＜葛飾区フリー活動栄養士会とは＞ 会員募集中！！
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】 健康課(保健所健康づくり課) 栄養推進担当 電話 03-3602-1268

当日は、広報かつしかを見て応募された
栄養士・管理栄養士の資格を持つボラン
ティア栄養士も参加し、楽しい教室にな
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。

パネル展示

「貧血予防！鉄取りくってとり」ばやい簡単レシピで生き生き元気メニュー」の紹介
& 昼食を上手にとるポイント



◀ 「貧血予防」をテーマに、鉄を多く含む食材の紹介や上手にとるための工夫について紹介しました。

簡単レシピやパネルで紹介している内容をリーフレットにして配布しました。

▶ 「昼食を上手にとるポイント」

日頃「バランスが悪いかな〜？」と思いながら食べている昼食の 패턴に、少し食材をプラスしてバランスの良い昼食に変えるポイントについて展示しました。



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。

毎年恒例のクイズですが、「意外にわからないものですね！」「当たると嬉しいです！」など、多くの方に楽しんでいただきました。参加賞の野菜のイラストを描いた手作りのしおりも好評でした。



エプロンシアター 朝ごはんを食べよう！

「今日は何だか元気がないみたい！どうしたのかな？」
主人公の“こうちゃん” 何で元気がないのかな？



「夜更かしはダメだよ！早起きして、朝ごはんをちゃんと食べようね！」



エプロンシアターの続きのお話。
ごはんをよく噛んで食べると、お腹の中で元気な“うんち”ができるよ。
オリジナルのタペストリーで、食べ物がお腹の中を旅行するお話。
子どもも大人も真剣に聞いてくれました！



《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、東日本大震災が起きた3月11日を前に「備えあればうれいなしメニュー」について食育普及活動をしました。

日時 : 平成29年2月26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

▼「いざ!というときの備えは日頃から」をテーマに、賞味期限が切れないうちに食べ、新しく買い足して備蓄する、ローリングストック法などの紹介をしました。



▼災害用の備蓄食品を賞味期限内に美味しく食べる工夫をテーマに試食もご用意しました。



▼切干大根の焼きそば風

(中華麺の代わりに切干大根を使いました)



▼コツなしの缶たんごはん

(炊飯用のお水にコーンの缶汁も加えて炊きました)



「コツなし」とは?

- コーン
- ツナ
- なめだけ
- しょうが

▼日曜日のお昼時、いろいろな年代の方が立ち寄ってくれました。



▼ひじきと糸寒天の中華サラダ
(展示とレシピ紹介)

