

冬休みはお家で Let's 食育!

下関市では、お家でできる食育実践ツールをホームページで配信中です!
お家で過ごす時間が増えている今こそ、食育に取り組んでみませんか?

冬休みのお昼ごはんは
自分でつくろ!



調理の基本やレシピがいっぱい!

我が家の家庭科

～コンテンツのご紹介～

- *1時間目 調理の基本
- *2時間目 ごはんを炊こう(動画あり)
- *3時間目 みそ汁を作ろう(動画あり)
- *4時間目 カルシウムをとろう! かんたんレシピ
- *5時間目 冬休みのお昼ごはんレシピ

冬休みの昼食レシピ
全6種掲載中!



↑ HPはこちらから



今年の正月はお家でふくの刺身ひきに挑戦だ!

お家で挑戦! ふく名人

～コンテンツのご紹介～

- *我が家でもできます! 「ふくのたたき」
- *下関のいいかまぼこづくり など

「ふく刺し
のひき方」の
動画を配信中!



↑ HPはこちらから

野菜たっぷり&減塩の体に優しいレシピや情報を掲載中!



毎日の献立づくりに
参考にどうぞ!

おとなの食育

～コンテンツのご紹介～

- *塩と上手なおつきあい、始めませんか
- *普段どれくらい塩分をとっているかチェック
- *そのひとくち、野菜にかえてみませんか
- *野菜を毎日プラス70gレシピ など

レシピは全部
で26種類!



↑ HPはこちらから

元祖正月遊び



下関ぶちうま

遊びながら下関の
“食”が学べる

HPはこちらから

食育かるた・食育すごろく

ホームページからダウンロードして、印刷してご使用いただけます。





冬休みのお昼は自分で作ろう!

1日に必要な野菜の量の約1/3がとれる!

ホットプレートでビーフライス

【材料 2人分】

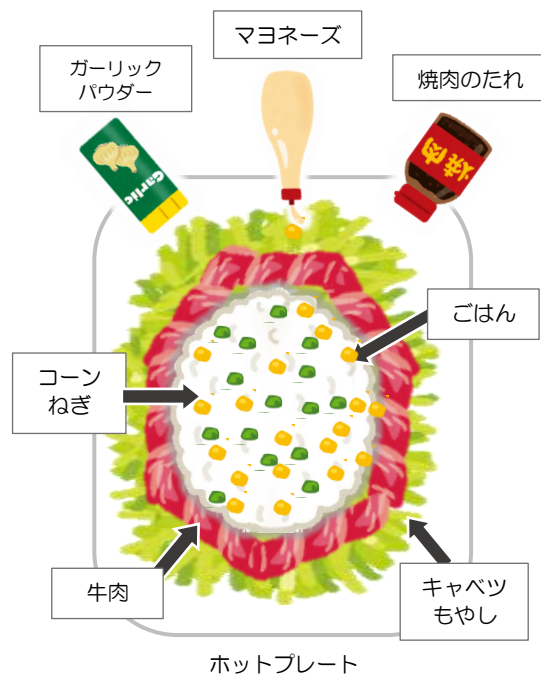
もやし……………1/2袋
キャベツ・葉(中)2枚(95g)
中ねぎ……………1/2本
コーン缶……………50g
牛肉……………160g
ごはん・茶碗2杯(340g)

焼肉のたれ……………大さじ2
マヨネーズ……………小さじ2
ガーリックパウダー…小さじ1/3
黒こしょう……………少々
油……………小さじ1



【作り方】

- ①もやしは洗って、細切りにしたキャベツと合わせてザルにあげ水気を切る。
- ②ねぎは小口切り、コーンは缶から出し水気を切っておく。
- ③牛肉は、3cm位に切る。
- ④ホットプレートを保温にして、薄く油をひき外側からのもやしとキャベツを縁に沿うように並べる。
- ⑤中心にご飯を置き、ご飯と野菜の間に牛肉を並べてガーリックをふる。
- ⑥全体にコーンとねぎの半量をちらし、肉の上には焼肉のたれ、ご飯の上にはマヨネーズをのせる。
- ⑦ホットプレートの中温にして全体を混ぜながら炒め合わせる。
- ⑧火が通ったら残りのねぎを全体にふりかけて、黒こしょうをお好みでかけて食べる。



【材料 2人分】

プレーンヨーグルト…160g
みかん缶……………80g
パイン缶……………80g
砂糖……………小さじ1

フルーツヨーグルト

【作り方】

- ①みかん缶とパイン缶をあけ、ザルに上げる。
- ②ヨーグルトに砂糖を混ぜ①と和える。

給食がない日もお家でカルシウム補給!



< 1食あたりの栄養価 >

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
ホットプレートで ビーフライス	569	22.8	16.7	77.8	1.8
フルーツ ヨーグルト	116	3.3	2.4	19.6	0.1
合計	685	26.1	19.1	97.4	1.9

下関市HPに他にも昼食レシピ掲載中!



- *フライパン1つでトマトクリームパスタ
- *炊飯器でチキン炊き込みご飯
- *レンジで親子サラダDON などなど

詳しくは裏面「我が家の家庭科」へ