



◀細かいところまでしっかりと話し合います。



◀実際に調理して、段取りや味付けを確認しています。



▲小さく保育所での食育出前講座

食育パワー 伝えます!

ウチの 自慢レシピ

保健センター ☎823-4418 ☎823-0020

20

食育出前講座

安芸地区地域活動栄養士会は、栄養および食生活改善推進のための技術研修、地域の要望に根ざした栄養および食生活改善の推進、食育出前講座などの活動をしています。

子どもたちが健全な生活習慣を身につけ、食への関心を高められるようにという思いから始めた食育出前講座。講座では子どもたちの関心を集めるさまざまな工夫をしています。食材にピーマンを選んだ際には、ピーマンの絵本を読んだり、実際にピーマンに触れたりしました。今回の研修会では、食育出前講座の準備を行いました。前回の反省を話し合いながら、お母さんたちの立場にたつて講座の内容を決めていきます。食に関するさまざまな情報があふれている中、正しい情報を伝えようと試行錯誤しながら講座を開催しています。

ピーマンのそぼろいため

材料 (大人4人分)

- ピーマン …………… 1袋
- 豚ミンチ …………… 50グラム
- かたくり粉 …………… 小さじ1
- カレー粉 …………… 少々
- サラダ油 …………… 大さじ½
- 調味料
- 酒 …………… 大さじ1
- 砂糖 …………… 大さじ½
- しょうゆ …… 小さじ2

作り方

- ① ピーマンを半分に切り、細切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚ミンチを入れ、かたくり粉、カレー粉をふり入れほぐすように炒める。
- ③ 豚ミンチの色が変わったら、ピーマンを加え、しんなりしたら調味料を加え炒め合わせてできあがり。

