



▲管理栄養士によるマザークラスで食育学習



ウチの 自慢レシピ

12

マザークラス

妊娠を機に食生活を見直すことはとても大切です。

津田産婦人科(南幸町)では、出産を控えた妊婦さんを対象にマザークラスを行い、妊娠・出産に限らず食育についてのお話をしています。また、入院中の食事には、妊娠中だけでなく、これからの食生活で参考になるような献立を心がけており、やさしい味付けや季節感を大切にしたい行事食を取り入れ、産後にはお祝い膳を提供しています。

院内で配布している「すくすく食育たより」でも、食についての豆知識などを紹介しています。



▲一日分の野菜の目安 (350グラム)

南瓜グラタン

材料 (2人分)	
カボチャ	200グラム
マカロニ	20グラム
玉ねぎ	100グラム
豚ミンチ	60グラム
バター	16グラム
薄力粉	大さじ2弱
牛乳	160グラム
塩	ひとつまみ
コンソメの素	小さじ1
チーズ	30グラム
パン粉	適量

作り方

- ① カボチャを一口大に切って茹でる。マカロニも茹でる。
- ② バターを熱し、スライスした玉ねぎと豚ミンチをいためる。よくいたまったら薄力粉をふるい入れ、さらにいためる。
- ③ ②に牛乳を少しずつ混ぜ入れ、①を加えて塩とコンソメの素で調味する。
- ④ 耐熱皿に入れ、チーズとパン粉をのせて、オーブンで焼き色をつけてできあがり。

