

おやこでわくわく料理教室！

食育を楽しもう！

こどもたいけん☆ワイワイまつり2021 ZOOM生配信

茅ヶ崎市食生活改善推進団体が作成したレシピです。

うどん de お好み焼き <2枚分(6人分)>

材料

ゆでうどん 2玉
しょうゆ 小さじ2

豚うすきり肉 100g

A しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ2
かたくりこ 小さじ2

にんじん 40g
きゃべつ 200g
にら 60g

油 小さじ4
塩 少々
こしょう 少々

たまご(Lサイズ) 4個
油 少々

B お好み焼きソース
マヨネーズ
けずりぶし
青のり

作り方

- ① うどんはふくろの上から6等分し、しょうゆをまぜておく。
- ② 豚肉はほそ切りにして、Aで下味をつける。
- ③ 野菜を切る。
★にんじん、きゃべつ → せん切り
★にら → 3センチの長さ
- ④ 油で豚肉をいためる。肉の色が変わったら野菜をくわえ、軽くいためて、塩・こしょうをする。
- ⑤ たまごをわりほぐし、うどんと④を加え、まぜあわせる。
- ⑥ フライパンに油をしき、⑤を流しいれる。両面を色よく焼く。
- ⑦ おこのみで、Bでトッピングする。



栄養価 1人分	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄 分	塩 分
	201kcal	10.5g	11.9g	47mg	1.3mg	1.0g

みかんミルクゼリー <6 個分>

材料

牛乳	500ml
砂糖	大さじ4
水	200ml
みかん缶	1缶
粉寒天	4g

作り方

- ① 水200ml に粉寒天を入れて火にかけ、一度ふっとうさせてよく溶かす。牛乳は室温に戻しておく。
- ② 砂糖を加えて溶かし、火を止める。
- ③ ②に牛乳を加えて混ぜる。みかんを入れた型に流し入れ冷やし固める。

栄養価 1人分	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄 分	塩 分
	84kcal	2.7g	3.2g	92mg	0mg	0.1g

茅ヶ崎市食生活改善推進団体ってどんな活動をしているの？



野菜 350gあてゲームの様子。

おいしく！たのしく！健康に！

ピンクのエプロンを目印に、茅ヶ崎の食生活の改善や食育推進を目指して活動しています。現在は、新型コロナウイルス感染症の影響で中止となっていますが、公民館等での料理教室やイベントでの野菜 350g あてゲームなど、様々な活動を通して地域の健康づくりを行っています。

茅ヶ崎市食生活改善推進団体に活動したい保護者の方へ

市の主催する「ちがさき健康づくり講座」を受け、修了した方が入会することができます。現在は、新型コロナウイルス感染症の影響で講座を中止しています。

詳細は、茅ヶ崎市保健所健康増進課 健康づくり担当（0467-38-3331）までお問い合わせください。

参考 ■ 1日の食事摂取基準

男性		エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄 分	塩 分	女性		エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄 分	塩 分
	3～5歳	1300 kcal	25 g		600 mg	5.5 mg	3.5g未満		3～5歳	1250 kcal	25 g		550 mg	5.5 mg	3.5g未満
	6～7歳	1550 kcal	30 g				4.5g未満		6～7歳	1450 kcal	30 g				4.5g未満
	8～9歳	1850 kcal	40 g				5.0g未満		8～9歳	1700 kcal	40 g				5.0g未満
	10～11歳	2250 kcal	45 g				6.0g未満		10～11歳	2100 kcal	50 g				6.0g未満
	12～14歳	2600 kcal	60 g		1000 mg	10.0 mg	7.0未満		12～14歳	2400 kcal	55 g		800 mg	8.5 (12.0) mg	6.5g未満
	15～17歳	2800 kcal	800 mg				15～17歳		2300 kcal	7.0 (10.5) mg					
	18～29歳	2650 kcal	65 g		750 mg	7.5 mg	7.6g未満		18～29歳	2000 kcal	650 mg		6.5 (10.5) mg		
	30～49歳	2700 kcal							30～49歳	2050 kcal			6.5 (11.0) mg		
	50～64歳	2600 kcal							50～64歳	1950 kcal			6.0 mg		
	65～74歳	2400 kcal							65～74歳	1850 kcal			6.0 mg		
75歳以上	2100 kcal	60 g	700 mg	7.0 mg	75歳以上	1650 kcal	600 mg								

* () 内は月経ありの場合