

かがやきだより vol.9

食改さんの活動「親子クッキング」を紹介します！

幼稚園・保育所（園）・学童クラブ・子ども会などのお子さんと保護者の方を対象に「親子クッキング」を実施しています。

今年度の「親子クッキング」の目標は…

- ① バランスの良い食事を考えてとる
- ② 朝ご飯から野菜を食べよう！
- ③ お父さん・お母さんも生活習慣病予防！

《親子クッキングの流れ》

1日のバランス食（1日に必要な栄養を摂るための食品の基準量）がとれているか親子で確認！

野菜を食べる大切さや、食べて欲しいおやつのお話もします。



1食分のバランス食のレシピを親子で調理します。食改さんがサポートするので大丈夫！

楽しい親子の思い出になりますように☆

【1日のバランス食(基準量)の資料】

バランスしょくどれてるかな					
しょくひんぐん		ぎょうの あさごはん	きのう たべたもの	1にちのバランスしょく(5さい)	
				おちき	しょくひんぐん
1 人	ぎゅうにゅう・ ヨーグルト・チーズ			400g	ぎゅうにゅう コップ2はい
	たまご			50g	1こ
2 人	さかな			40g	しゃけのきりみ はんぶん
	にく			40g	ふたにく 2まい
3 人	まめ だいずせいひん			70g	とうふ1/5
	りよくおうしょく やさしい			100g	にんじんはんぶん ほうれんそう 5〜6かけ
4 人	たんしょくやさしい			140g	だいこん1きれ キャベツ1まい たまねぎ1/4こ
	いち			50g	じゃがいも はんぶん
5 人	くだもの			80g (40g×2)	バナナ1ほん
	きのこ			30g	えのき 1/3パック
6 人	かいそう			30g	しいたけ3まい
	さとう			10g	おおさじ1
7 人	あぶら			15g	サラダあぶら バター おおさじ1・1/2
	こくさい			ごはん 450g	ごはん パン・めん



7月14日
野上保育園親子クッキング
を行いました

参加した皆さんの声

- ・子どものおやつを考えるきっかけになった。
- ・お魚のレシピがよかった。家でも作りたい。

ドキドキ、包丁をにぎってトン！嬉しそうなお子さん、料理に興味を持つきっかけになれば。お母さん方には、我が子の体をつくる食生活について再確認する機会に、と活動しています！

※救急受け入れの人数を
月別に表しています。
(休日・時間外を含む)

《常陸大宮済生会病院 救急患者受入状況》

■ 救急車以外
■ 救急車

