

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	岩手県
取組市町村名 取組団体・企業名	軽米町
取組の名称	小学校への親子料理レシピ配布
実施時期	令和5年7月
取組内容に該当する食育ピクトグラム	

取組内容	<p>【目的】 軽米町食育推進計画に基づき、子どもたちの望ましい食習慣の形成を目的として実施しました。</p> <p>【内容】 「美味しい減塩」をテーマに、夏休みに親子で作る料理集を作成し、町内小学校を通じて各家庭及び教職員へ配布しました。&lt;310世帯&gt; さらに、保護者面談にて減塩の呼びかけを行いました。</p>
------	---

【親子料理レシピ】

**タラと豆腐のカレー炒め**

主菜 副菜

（食費）一人あたり  
ごはん 100円  
たんぱく質 11.9g  
糖質 3.9g  
食塩相当量 0.9g

（材料）4人分  
タラの切り身…2切れ A  
木綿豆腐…1/2 (200g)  
パプリカ(赤)…各 30g  
玉ねぎ…60g  
しめじ…120g  
油…大さじ 2  
水…大さじ 1/2  
パセリ…1g

（作り方）  
① たらは4等分のそぎ切り、豆腐は8等分に切り、軽く裏返し水気を切る。玉ねぎは薄切り、パプリカは一口サイズに切る。しめじは小房に分ける。パセリはみじん切りにする。  
② タラ、豆腐の両面にAを薄くまぶす。  
③ フライパンに半量の油を熱し、あじ、豆腐を両面よく焼き、取り出す。残りの油を加え、野菜を炒めたら、あじ、豆腐を入れ、合わせたBを加え炒める。器に盛り付け、パセリをふる。

**キウイのツナサラダ**

主菜 副菜

（食費）一人あたり  
ごはん 92円  
たんぱく質 3.9g  
糖質 6.2g  
食塩相当量 2.3g

（材料）4人分  
グリーンキウイ…2個  
きゅうり…2本  
ツナ缶(油漬)…1缶(70g)  
ミニトマト…4個

（作り方）  
① キウイは皮をむき、縦に4等分、さらに斜めに2等分に切る。きゅうりはキウイと大きさを合わせた厚切りにし、ミニトマトは縦に4等分に切る。  
② Aをよく混ぜてドレッシングを作る。  
③ キウイ、きゅうり、ミニトマト、ツナを軽く洗って、器に盛り、その上に②のドレッシングをかける。

**ポイント**  
レタスやアボカド、ブロッコリー、チーズを入れても美味しいです。

**切干大根のトマト煮**

主菜

（食費）一人あたり  
ごはん 73円  
たんぱく質 4.1g  
糖質 4.2g  
食塩相当量 0.4g

（材料）4人分  
切干大根…20g  
トマトソース(食塩無添加)…200ml  
ツナ缶(油漬)…1缶(70g)  
ワスターソース…大さじ 1/2

（作り方）  
① 切干大根は洗ってから、水で洗い、3cm長さに切る。ツナ缶は軽く油を切っておく。  
② フライパンに①とAを入れて切干大根が軟らかくなるまで加熱する。

**ポイント**  
・わり製品などの加工食品は控える  
・新鮮な旬の食材を選ぶ  
・すばい、香ばしい、うま味(だし汁)を利用する  
・汁物は良たくさんにする  
・めん類の汁は飲みきららない

**食育 5つの力!**

毎日きちんと食べることは、元氣なからだを育てるためにも大切です! 家族と話し合いながら食事を楽しみ、食べ物の正しい知識を知ると、もとの力がわいてきます!

- 食べ物の味がわかる力**  
たかさんの食べ物を食べて味を覚えよう。かたちにおいしさを感じよう。香など五感でおいしさを感じよう。
- 食べ物のいのちを感じる力**  
野菜を育ててみよう。食をつつして、食べ物や自然に感謝しよう。
- 食べ物をえらぶ力**  
買い物に行き、いろいろな食材を知ろう。主菜・主菜・副菜のバランスも考えよう。
- 料理ができる力**  
家の人といっしょに料理を作ってみよう。むづかしい工夫して、料理を楽しもう。
- 元氣なからだかわかる力**  
早寝、早起き、運動もたっぷりしよう。食べ過ぎや欠食、むし歯に注意しよう。

**鶏肉のトマトクリーム煮**

主菜 副菜

（食費）一人あたり  
ごはん 100円  
たんぱく質 15.9g  
糖質 0.1g  
食塩相当量 0.9g

（材料）4人分  
鶏もも肉…280g  
玉ねぎ…80g  
スプーキニ…80g  
れんこん(水責)…60g  
パセリ…1g  
油…小さじ 1  
薄力粉…大さじ 1

（作り方）  
① 玉ねぎはくし切り、スプーキニとれんこんは乱切りにする。パセリはみじん切り、鶏肉は皮をむいて一口サイズに切り、塩で下味をつける。  
② フライパンに油を熱し中火にかけ、鶏肉の表面を焼く。玉ねぎ、スプーキニ、れんこんを加えて玉ねぎが透き通るまで炒める。  
③ 薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒めたら、Aを加えてとろみがつくまで煮る。  
④ 器に盛り、パセリを散らす。

「おうちで作ってみよう!」

**親子で料理を  
楽しもう!**

★ 食育 5つの力 ★  
～ 減塩のポイント ～

軽米町 健康福祉課 健康づくり担当  
TEL 46-4111

※1 一般社団法人 日本食生活協会 食育推進事業協力団体の食育推進より引用  
※2 (Target Kinds): target kinds (Phrases) (1/18/2024/4/20)