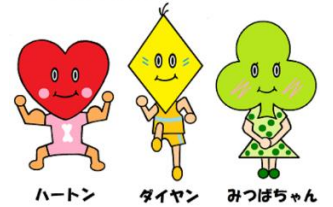




毎月19日は「おうちでごはんの日」

食育だより 6月号

西尾市食育キャラクター



家族で食事をしていますか？

～毎月19日は「おうちでごはんの日」～

愛知県では、「食育の日」である毎月19日に合わせ、この日を「おうちでごはんの日」とし、家族や友人と一緒に食卓を囲む共食をすすめています。家族の生活時間が異なり、難しい家庭もあるかもしれませんが、ぜひ、誰かと一緒に食事をする機会を作っていきましょう。

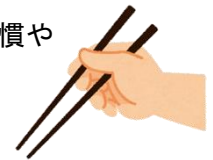
「共食」とは、「誰かと一緒に食事をする事」です

共食をするとどんないいことがあるの？



食文化・食事マナーの継承

はしの持ち方や食事作法・食事マナー、食文化などを親または祖父母から子どもへ伝えることで、良い習慣や正しい知識を身につけることができます。



食事が楽しくなる

みんなと一緒に食卓を囲んでコミュニケーションをもち、食の楽しさを実感し、心の安定をもたらします。また、体調の変化や相手の様子に気づきやすくなります。



規則正しい食生活づくり

1日3食を決まった時間に食べることや主食、主菜、副菜をバランスよく食べることが習慣づきます。みんながおいしそうに食べていると、苦手なものにも挑戦しやすくなります。



メニュー紹介

～ 材 料 (4人分) ～

- ホットケーキミックス.....100g
- 抹茶.....小さじ1/2
- 絹ごし豆腐.....60g
- 砂糖.....20g
- 豆乳.....60g
- ベーキングパウダー.....1g
- スライスアーモンド(飾り用).....15g
- カップ.....4枚

「抹茶豆腐カップケーキ」

抹茶は西尾市の特産品です。豆腐や豆乳を使ったしっとりとしたカップケーキです。卵やバターを使わずに作ることができます

～ 作り方 ～

- ① オープンを180度に予熱する。
- ② ホットケーキミックス、抹茶、ベーキングパウダー、砂糖を混ぜる。
- ③ 絹ごし豆腐を入れ、つぶしながらよく混ぜる。
- ④ 豆乳を加え、だまがなくなるまで混ぜる。
- ⑤ カップに②を入れ、上にスライスアーモンドを飾る。
- ⑥ 180度のオーブンで15～20分焼く。