

クロックドムッシュ 1人あたり376キロカロリー

(4人分)

- サンドイッチパン 8枚 卵 1個
- スライスチーズ 4枚 砂糖 大さじ1
- ハム 4枚 バター 40g
- 牛乳 1カップ



<作り方>

- ① サンドイッチパンに、チーズとハムをはさみ、2,4等分に切る。
- ② ボールに砂糖、卵を入れ混ぜ、更に牛乳を加えて混ぜる。
- ③ ①を②に浸し、フライパンにバターをとかした中にパンを入れ蓋をして弱火で両面を焼く。  
※付け合わせとして、プチトマトやレタス等の野菜を添えるとバランスも良い。

<試食の感想>

- 🍷 チーズの他にシーチキンを入れても良いと思う。
- 🕒 パンを卵液につける時間がないときは、バターを溶かした。
- 👍 フライパンで押さえるように焼くと手軽にできる。意外と簡単だった。



さつまいもごはん 1人あたり381キロカロリー

(4人分)

- |             |   |         |
|-------------|---|---------|
| さつまいも 中1/2本 | A | 水 2カップ  |
| 水 2カップ      |   | 酒 大さじ2  |
| 生姜 20g      |   | 醤油 小さじ1 |
| 三つ葉・黒ごま 適量  |   | 油 小さじ2  |
|             |   | 塩 小さじ1  |



<作り方>

- ① さつまいもは皮を剥き1cmの角切り、生姜は千切りにしてそれぞれ水にさらす。
- ② 炊飯器に米とAを入れ、上に①のをせて炊く。
- ③ 炊きあがったら器に盛り、好みで三つ葉、黒ごまを散らす。  
※生姜はお好みで入れて下さい。  
※油、醤油を入れなくても炊けます。

<試食の感想>

- 🍷 ご飯に他の野菜も入れて具だくさんにしたい。
- 👍 黒ごまを、すりゴマにすると吸収がいいかもしれない。



地産地消という言葉をご存じですか？

地元でとれた旬の物をそこに住む人達で消費しようという意味です。食べるなら地元の安全な食材を取り入れて安心して子ども達に食べさせてあげたいですね。時には親子で一緒に収穫したりするとどんな風になっているかがわかり、食べる事への意欲につながると思います。それが、子ども達が自分の目や舌で体によい食事を選ぶ力・自分で作る力へとつながっていくのではないのでしょうか。地元で採れる旬の食材を使って手軽に作れるみそ汁をメニューにプラスしてみました。「野菜が苦手な子もみそ汁でなら食べられる」というお母さんの声が多く寄せられています。忙しい朝でもひと椀でたっぷり野菜がとれるみそ汁はとても便利です。子ども達にも、今の旬の野菜は何かを教えてあげられますね。東ブロック内ではお米、レタス、白ネギ、枝豆、大根、柿、ほうれん草、夏秋なす、大根等収穫されています。食卓の中に地元で採れる旬の食材を取り入れてみてはどうでしょうか？

未来へ羽ばたく子ども達の笑顔のために

これからも私達おやこクラブは、家族や地域の方々と一緒に子どもの心と体を育てる食の大切さについて考えて行きたいと思います。



表彰状…



子どもの時の食生活は大事です。

☆集まったレシピは総数60品で6品に以下の賞を頂きました。

- |                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| 竜之口地区 卵焼きロール      | 食欲そぞろで賞                 |
| 旭操地区 カレー味のポークヒーンズ | カレーの中のお豆さんおいしそうで賞       |
| 高島地区 シャケ飯         | シャケ飯持ってピクニックに行きま賞       |
| 宇野地区 クロックドムッシュ    | パンの中にハムとチーズがながよくはいつてるで賞 |
| 三軒地区 大豆入りコンソメスープ  | なんでも楽しく入れま賞             |
| 操南地区 さつまいもごはん     | なつがしい味のおいもさんで賞          |

編集作成

平成15年度東ブロックおやこクラブ 岡山市保健所・東保健センター  
協力団体  
東地域愛育委員会 栄養改善協議会  
東地域健康市民おかやま21推進会

東ブロック



最近、朝食が食べられないお子さんが多いと耳にします。そこで本年度(平成15年)の東ブロックおやこクラブの活動テーマは「心のバランスは楽しい食卓から～見直そう朝食の大切さ～」とし「朝食」を重点に話し合ってきました。

「朝は食べる意欲がないので親としても何を与えればよいのかわからない。」「よその家庭ではどんな物を朝食に出しているんだろう?」などそんな疑問も多く寄せられました。

そこで、各地区の会員さんにおすすめレシピを募集したところたくさん集まりました。その中から厳選し、6品を選び、会長や副会長が集まり調理実習を行いました。

そして、愛育委員さん・栄養委員さん・健康市民おかやま21推進メンバーさんと共に試食をして『朝食おすすめレシピ』が出来上がりました。

さて味は??出来栄は??忙しい朝、短時間で簡単に出来るのか??それは中のページを見てのお楽しみ♪



「ええとこ発見図」は、自分たちの住んでいる「地域の良さ」を再発見しようという視点で作成したものです。作成過程で、普段見過ごしていた大切な資源を再確認しあい、話し合いを重ねてつくりあげました。いろいろな人と知り合い、お互いを認めあうことで、この地域に住む人の「ええとこ」も再発見しました。そして、今まで以上に愛着が深まりました。この「ええとこ発見図」を利用して、ますます地域の絆が深まっていくことを願っています。

—作成者一同—