

# 子育て支援情報

市役所こども育成グループから、子育て・子育て支援に関する情報を毎月1日号で、お知らせします。

問合せ先 函こども育成グループ  
☎52-1111(内線362)

No.123



M・Yさん からのエピソードです。



## カワラッキーフレンズ 食育ボランティア募集

食育は、生きる力を育てるものです。  
食べることは、生きることです。

こども食育推進協議会では、子どもたちが健康的で豊かな食生活をおくる力を身につけるための子育て支援として、食育を推進しています。

具体的には、食べることをとおして子どもが「楽しい・うれしい・おいしい」と感じることをめざして、家庭で食育を行うための指標『こども食育ガイドライン』を作り、その普及啓発を行っています。カワラッキー賞もその活動のひとつです。

高浜の子どもたちの将来のために、協議会といっしょに食育啓発をしてくださる企業、団体、事業者の方を食育協力隊「カワラッキーフレンズ」(現在、39団体登録)として募集します。

個人は「食育ボランティア」になりますので、興味のある方は、問い合わせください。



こども食育マスコットキャラクターのかわら食人カワラッキーが、保育園で子どもたちが食べている給食やおやつの作り方の一部を紹介します。家庭でも簡単にできます。ぜひ、お子さんといっしょに作ってみてください。

### ◆牛肉のチャンチャン焼き

材料(3人分)

牛もも肉90g、キャベツ90g、玉ねぎ90g、  
人参30g、生椎茸30g、いんげん15g、ニラ15g  
油適量、A(味噌大さじ1弱、砂糖小さじ2、みりん小さじ1、酒少々)

作り方

- ①牛肉はひと口大、キャベツはざく切り、いんげんは斜め切り、ニラは2~3cmに切る。玉ねぎ、人参、生椎茸は薄切りにする。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ③フライパンを熱して油を入れ、牛肉を軽く炒める。野菜を入れて②をかけ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④全体を混ぜて味噌をからませる。  
キャベツがしんなりしたらできあがり。



カワラッキーから一言

チャンチャン焼きは鮭が有名だけど、牛肉で作ってみたよ。今年は「土用の丑の日」が2回あって、8月5日は「二の丑」というんだって。この日に「う」から始まる食べ物を食べると夏負けしないといわれているから、「うし」を食べて夏も元気でいようね。