

農業まつりでカワラッキー賞の表彰式

市内の優秀な食育活動を表彰する「カワラッキー賞」の表彰式を11月28日(日)の農業まつりで行います。

当日はカワラッキーも来て、受賞作品の展示や食育ゲームコーナーもあります。ぜひお出かけください。

高浜市食育協力隊 カワラッキーフレンズの 取り組み紹介

食育の啓発や実践活動にご協力いただける個人および団体、事業者の方に「カワラッキーフレンズ」としてご登録いただいております。

食育に取り組む市内の事業者の活動を紹介します。今回ご紹介するのは、沢渡町のスカイラクです。

当店では、食材にこだわり、おいしく安全なパンをお届けすることで、食育に貢献したいと思います。地域のお子様からお年寄りまで幅広く親しまれるお店を目指します。

食物アレルギー対応のパンを作って保育園給食に協力しています。

この記事の内容に関する問合せ先 (株)スカイラク ☎53-4780



カワラッキーの月かわりレシピ

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でき方の一部をご紹介します。ご家庭でも簡単にできます。ぜひ、お子さんと一緒に作ってみてください。

「いもごはん」

材料(つくりやすい量)

米2合、さつまいも80g、黒ゴマ少々、塩少々

作り方

- ①米をとぎ、通常の白米と同じ分量の水につけておく。
- ②さつまいもは角切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ③②のさつまいもの水を切って①の上のせて米を炊く。
- ④黒ゴマと塩を混ぜてごま塩を作り、食べる時にかける。

さつまいもは食物繊維がたっぷりで、便秘予防にいいよ。焼き芋100gとごはん100gは同じくらいのカロリーだから、食べすぎには注意して。



子育て・子育て

支援情報

66

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 市役所こども育成グループ
☎52-1111(内線362)



今回はS.Tさんからのエピソードです。