

子育て・子育て

支援情報

62

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316・362)



今回はA.Nさんからのエピソードです。

食育
応援!!

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や団体、事業者の方に「カワラッキーフレンズ」として登録いただいています。食育に取り組む市内の事業者の活動を紹介します。

今回紹介するのは、「ぼっぼっぼ」です。

吉浜ふれあいプラザの中に、地域の憩いのサロンとしてオープンしました。地元のお母さんたちが作った郷土料理「鶏めし」が幅広い世代に人気です。食を通して、地域のみなさまの交流を深めます。

この記事に関する問合せ先 ぼっぼっぼ ☎52-1101



市では、それぞれの立場で食育に協力して下さるカワラッキーフレンズを募集しています。詳細は問い合わせてください。今後も、カワラッキーフレンズの取り組みを紹介します。

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作り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。

◆アスパラとごぼうのサラダ

材料(3人分)

アスパラガス30g、ごぼう30g、キャベツ120g、人参15g、コーン30g、A(すりごま小さじ2、砂糖小さじ1、酢小さじ1、醤油大さじ2分の1、みりん大さじ2分の1、マヨネーズ大さじ2分の1)

作り方

- ①アスパラガスは斜め切り、ごぼうはささがき、キャベツは短冊切り、人参は千切りにする。
- ②野菜をゆでて水気をしぼる。
- ③Aを混ぜてドレッシングを作る。
- ④食べる直前に②を③で和える。

アスパラガスには、緑色のものと白色のものがあるよ。土を盛って光が当たらないように育てると白色に、光を当てて育てると緑色になるんだ。

