

チーズケーキ風 ヨーグルトケーキ

底辺12×12cmくらいの型を使用します。クッキングシートで箱折りにしたものでOKです。水切りしたヨーグルトの汁、ホエイ(乳清)は、栄養が豊富で美肌・保湿効果もあります。



いちごなど季節の
フルーツでデコレーション
しています。



デザート

- 材料** (1個・4人分)
- (ヨーグルト …… 450g(1パック))
 - 200g→チーズケーキ風ヨーグルトケーキ用
 - 250g→ヨーグルトクリーム用(水切り)
- チーズケーキ風
ヨーグルトケーキ**
- A 卵 …… 1個
 - 砂糖(甜菜糖) …… 40g
 - オイル(油) …… 20g
 - ヨーグルト …… 200g
 - ホットケーキミックス …… 50g
- ヨーグルトクリーム**
- B 水切りヨーグルト …… 140g
 - 砂糖(甜菜糖) …… 30g
 - オイル(油) …… 10g
- はちみつレモン
ジュース**
- C ホエイ …… 100cc
 - はちみつ・レモン汁 …… 大さじ1~2

- 作り方**
- チーズケーキ風ヨーグルトケーキ
 - ①オーブンは180℃に予熱
 - ②Aをひとつずつ順番にボールに入れ、そのつど良く泡だて器で混ぜていく。
 - ③型に流して180℃40分焼く
 - ヨーグルトクリーム
 - ①Bの水切りヨーグルトに砂糖を入れ、溶けるまで良く混ぜる。
 - ②オイルを少しずつ入れ、そのつど泡だて器で良く混ぜる。(乳化させる。油が浮かない状態)
 - はちみつレモンジュース
 - ①Cを全て混ぜる。

***1人分栄養量**
 エネルギー 269Kcal / たんぱく質 6.7g
 脂質 13.0g / カルシウム 96mg / 食塩相当量 0.3g

※水切りヨーグルトの作り方
 ボールにザルを重ね、ザルにキッチンペーパーをひき、その上にヨーグルトを入れ3~4時間冷蔵庫におく。ボールにホエイが出て水切りヨーグルトができる。

*土間市のパティシエMashuka(清水 優香)氏より提供

マカロニあべかわ

ゆでたマカロニに、甘いきなこをまぶして食べます。ちょっとピクリしちやいますが、きなこのお団子のような味です。



材料 マカロニ …………… 100g
(4人分) きなこ …………… 20g
砂糖 …………… 20g
塩 …………… 少々

作り方

- ① きなこ、砂糖、塩を混ぜておく。
- ② マカロニをゆで、水けを切り①をまぶす。

*1人分栄養量

エネルギー 142Kcal / たんぱく質 5.1g
脂質 2.3g / カルシウム 24mg / 食塩相当量 0.1g



*三浦市 学校給食より提供

ミルクプリン

くずもち風のプリンです。黒みつときな粉をまぜることで、子どもや高齢者でもつりとした食感でむせにくく食べやすくなります。



材料	牛乳	200g
(4人分)	砂糖	小さじ2
A	粉ゼラチン	1袋(5g)
	水	大さじ2
B	黒蜜	小さじ2
	きなこ	小さじ2
	湯	小さじ1/2

*1人分栄養量

エネルギー 56Kcal / たんぱく質 3.2g
脂質 2.2g / カルシウム 63mg / 食塩相当量 0g

作り方

- ①水に粉ゼラチンを入れふやかす。
- ②鍋で牛乳をあたため、①と砂糖を加えて火にかけて煮溶かす。型に入れ冷やし固める。
- ③Aを混ぜ合わせる。
- ④②を食べやすい大きさに切って皿にもり、③をかける。



夏休み親子料理教室

学校給食
小学校・中学校

毎年夏休みに、親子で楽しく参加できる教室を開いています。
学校給食で人気のメニューを、楽しく調理しておいしく食べます。



いろいろな食材を使って作ります



毎年多くの方が参加しています

三浦市学校給食展

三浦市の学校給食の歩みや共同調理場での作業の様子などを、展示等で紹介しています。また、地産品を取り入れた給食の試食も出来ます。



展示物で給食について紹介しています



小さい子に大人気のゲームコーナー



カレーライスの人気No.1メニューです



給食を試食している様子

イベント等による食育活動

食生活改善推進団体
三栄会

イベント等の栄養コーナーで栄養教育・食育活動を実施しています。



元気でほん体験コーナー
「キャッチ・ザ・ビーン」(まめはこび)



健診後の結果報告会で
手作りヘルシーメニューを紹介

食生活改善推進団体(三栄会)は、「食」を通じた健康づくりのボランティアとして活動をしています。市が実施する養成講座を修了すると食生活改善推進員となることができます。「三栄会」は、昭和39年5月に結成されました。

食育・歯みがき教室

三浦市在宅栄養士会

保育園の5～6歳児に「しっかりよく噛んで食べましょう!」というお話をエブロンシアター(劇)で紹介しました。子ども達は、「よく噛んで食べるとおいしい音がする!!」ことを学びました。



“みうらのみーちゃん”エブロンシアター(劇)の様子



「三浦市在宅栄養士会」は、栄養相談・栄養教室・食育活動を鎌倉保健福祉事務所三崎センターや市の事業を中心に参加・協力をしています。「三浦市在宅栄養士会」は、平成18年に発足されました。



三浦ツナ之介

【協 力】

食生活改善推進団体 三栄会
三浦市在宅栄養士会
三浦市農業協同組合
三浦市学校給食
土間市のパティシエ Mashuka氏

【お問い合わせ先】三浦市 保健福祉部 健康づくり課
TEL:046-882-1111 (内)370~372

