令和４年度

熊本市子どもの食育推進ネットワーク 東エリア レシピ集

～食育活動で活用できるレシピ～

熊本市東区役所保健子ども課

はじめに

熊本市子どもの食育推進ネットワーク東エリアでは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、令和２年度より地域研修会を書面研修で実施しています。

令和３年度はネットワークメンバーの園等でコロナ禍に工夫して実施している食育活動についてアンケートを実施しました。各園等で感染予防対策を実施しながら、子ども達に体験型の食育活動を行っている様子がわかりました。

今年度は、実際に食育活動で使用したレシピを提供していただき、ネットワークメンバー間で共有できるようにレシピ集としてまとめました。食事向けレシピ９品、おやつレシピ９品の計１８品が集まりました。レシピを提供いただいた皆様ありがとうございます。

それぞれの団体での食育活動の参考にされてください。

熊本市東区役所保健子ども課
担当：管理栄養士

目次

子どもと一緒に作る食事メニュー　　３～７

おにぎり　サンドイッチ(手作りマヨネーズ作り)	3
簡単コーンマヨパン　菜園で収穫した夏野菜を使ってピザ作り	4
ペットボトルでピザ生地づくり　ひじきの酢の物	5
野菜のスープ煮　梅シロップ	6
スコップコロッケ	7

子どもと一緒に作るおやつ　　８～１２

バナナのきな粉和え　クッキー	8
にんじんクッキー　だしがらいりこクッキー	9
ポテトチーズ　黒糖ちんすこう	10
大根もち	11
ぺったんこ団子　ぎょうざの皮でサツマイモパイ	12