

家田病院管理栄養士監修：腸活クッキング

クリスマス

★親子クッキング

令和6年12月14日(土)

10:00～13:00

豊田市上郷交流館調理室

主催：うねべ♪わくわく学校

(畝部小学校地域学校共働本部)

みんなでかんがえてみよう 体にいい食事とSDGs

【食品ロス削減】

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられる「もったいない食品」のことです。日本国内で、約523万トンの食品ロスが発生しています。これは、私たち一人ひとりが、毎

【地産地食】

豊田市では、地域の農産物を地域で収穫されたものを、地域で食べてもらうこと強調するため、「食べる」という字を用いて、「地産地食」と言い換えています。

世界中すべての人が適切な予防、そして治療が受けられるように、医療に関する研究開発への積極的な支援や、質が高く安価な医薬品が全世界に行き届くような体制を整えることが大切になってきます。

腸活って何？

腸活（ちょうかつ）は①いい食べ物を食べる②体を動かす③ぐっすりねむる
この3つをやると、うんちがスッキリ出たり、風邪をひきにくくなったりするよ



腸活の 1 つにある【いい食べ物を食べる】

腸活クッキング メニュー

☆れんこんハンバーグ

☆野菜と芋のキッシュ

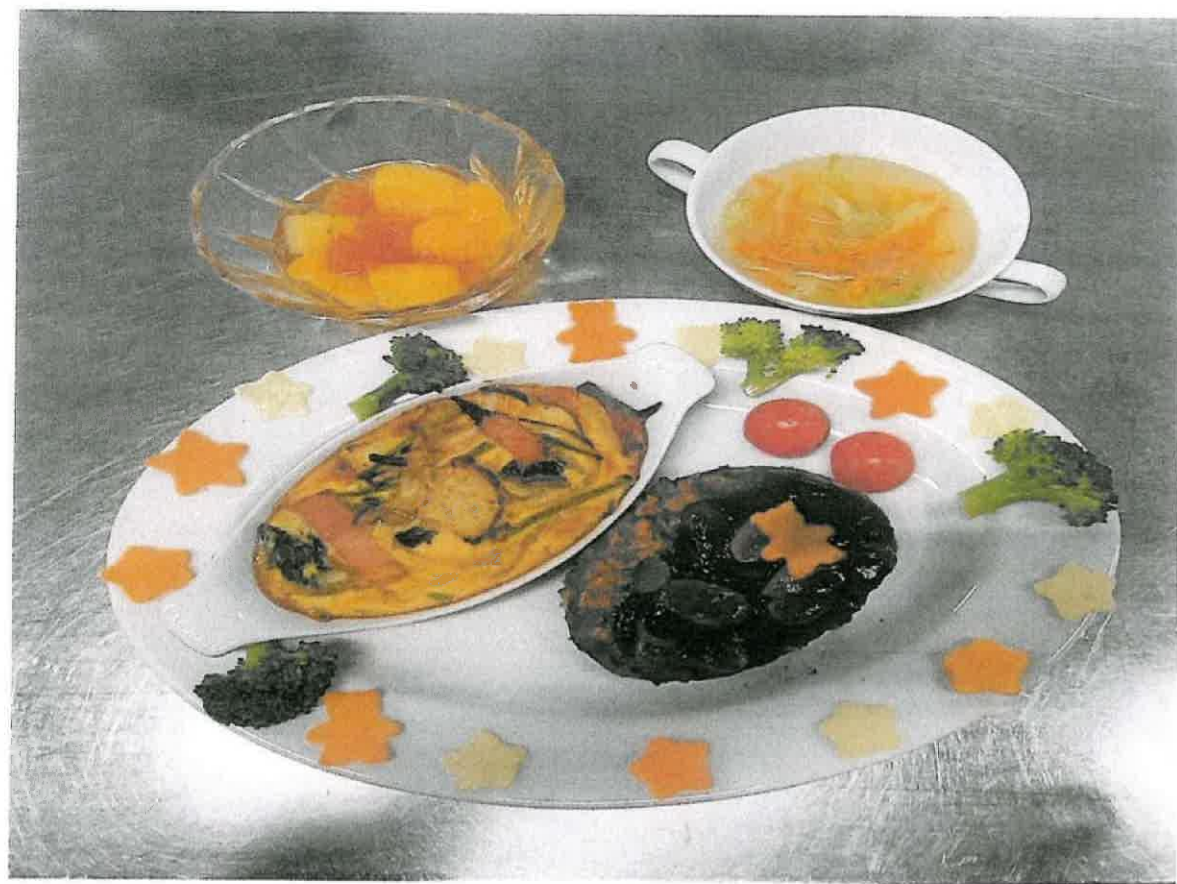
☆野菜コンソメスープ

☆トマトゼリーのフルーツポンチ

※今日の腸活クッキングのメニュー内容は

家田病院の管理栄養士の方にレシピなどの確認、していただきました

おなか（腸）が元気だと、
毎日元気になれる
「明日から、おなかの元気が出る食
べ物を 1 つ選んで食べてみよう！」



れんこんハンバーグ



食物繊維を多く含んでいる食べ物
れんこん・玉ねぎ・豆腐・キノコ・野菜

材料 (1人分)

- 合いびき肉 75g
- 玉ねぎ 1/8個
- 木綿豆腐 1/8
- れんこん 50g
- パン粉・牛乳 大さじ1
- 卵 1/4個
- 塩・こしょう 少々
- 飾り用 チーズ、野菜

ソース:

- ケチャップ 大さじ1
- ウスターソース 大さじ1/2
- キノコ
- 水 13ml

つくりかた

1. 玉ねぎと肉だねを準備する

玉ねぎ、れんこんをみじん切りにして炒め、冷まします。ボウルに合いびき肉、炒めた玉ねぎ、パン粉、牛乳、卵、豆腐、塩こしょう、を入れ、粘りが出るまで混ぜます

2. 成形して焼く

肉だねを小判形に成形し、フライパンで中火で焼き色をつけます。蓋をして弱火で蒸し焼きにし、中まで火を通します

3. ソースを作りかける

フライパンできのこ、ケチャップ、ウスターソース、水を煮詰め、ハンバーグにかけて完成です

野菜と芋のキッシュ



食物繊維を多く含み、食バ物
小松菜・玉ねぎ・じゃがいも

材料 (1人分)

- 小松菜 1/8束
- 玉ねぎ 1/2個
- パーコン 13g
- じゃがいも 25g
- 卵 1/4個
- 塩・こしょう 少々
- コンソメ 1/8個
- 牛乳 200cc
- バター (炒めるよう)

つくりかた

1. 小松菜は3cm、じゃがいも・玉ねぎは薄切り、パーコンは細切りにして炒め、塩こしょうコンソメで味を調えてバットに移して冷めます
2. ボウルに牛乳、卵、塩こしょう、を入れ、よく混ぜ卵液をつくる
3. 2の卵液に1を入れ混ぜ合わせ容器に入れる
4. 180℃のオーブンで15分焼き、竹串を刺して何もつかなければ完成

野菜コンソメスープ



食物繊維を多く含むいりなべ物
白菜・にんじん・大豆

材料 (1人分)

- 白菜 100g
- にんじん 1/8本
- 大豆
- ウイナー
- 塩・こしょう 少々
- コンソメ 大さじ1/4

つくりかた

1. 白菜、にんじんは細切りにする
2. なべに水を入れて中火で熱し、1と大豆、ウイナーを入れて煮る
3. 野菜がやわらかになったらコンソメ塩こしょうを入れて味を調える
4. 器によそい完成

トマトゼリーのフルーツポンチ



食物繊維を多く含むいい食べ物
トマトジュース・果物・かんてん(海藻)

材料 (1人分)

- トマトジュース 60cc
- オレンジジュース 40cc
- さとう 11g
- かんてん粉 1.2g
- フルーツミックス缶詰

つくりかた

1. トマトジュース、オレンジジュース、さとうを鍋に入れ火にかける
2. かんてん粉を入れ、だまにならないように混ぜる
※沸騰してしまうとゼリーの濃度が落ちるので注意
3. 容器に流し入れ冷やす
4. 3をフルーツミックストマトゼ器によそい完成





とよた
SDGs
パートナー

キッズプランナーはとよた SDGs パートナー登録団体です
子育て支援・親支援や地域の居場所づくり活動をしています

