

# 今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

## 6月は『食育月間』です！

6月は『食育月間』です。これは、『食育基本法』が平成17年6月に制定されたことにちなんでいそうです。私たちは『食育』と聞くと、何となく子どもの食事を考えてしまいがちですが、食べることは生きること、何歳になっても食育は続きます。

料理する、食べる、食品のごみを減らす、歯や口を清潔にする、野菜や果物を育てることなどは、すべて食育につながっています。

また、少しでも手間をかけて食事を作る、季節の食材を使う、見栄え良くカットして盛り付けるといったことは、今すぐ自宅でもできることです。

今年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、自宅で過ごす時間が長くなっていることと思います。この機会に、ぜひ料理やデザート作りなどにチャレンジして、心・頭・体を食育で鍛えてみてくださいね。



東都大学 管理栄養学部  
助教  
佐藤美紀さん

### キレイ・元気を応援します！

No.72

ニンジン嫌いな子どもの苦手克服のきっかけに！

## ニンジンマフィン

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 175kcal	たんぱく質 2.9g	脂質 7.0g	炭水化物 25.3g	塩分 0.1g
------------------	---------------	------------	---------------	------------



### おすすめポイント

・レーズンが苦手な方は、代わりにごまを混ぜ込んでもいいです。

### 材 料

(マフィン型 直径5cm 10個分)

A(すりおろしたニンジン1本、卵2個、砂糖100g、サラダ油50g、おから100g、豆乳大さじ2)、B(薄力粉100g、ベーキングパウダー小さじ1、シナモン小さじ1、レーズン50g)、飾り(ニンジン1/3本、バター小さじ1、砂糖小さじ1、パセリ少々、粉砂糖適量)

### 作り方

- 1 ボウルにAをすべて入れ、よく混ぜる。
- 2 ①にBをふるい入れ、ヘラでさっくりと混ぜる。
- 3 ②にレーズンを混ぜ込み、マフィン型に流し込み、170℃に予熱したオーブンで約20分焼く。

### <飾り付け>

- 1 ニンジン<sup>ひょうしき</sup>を2cm程の拍子木切りにし、面取りをする。
  - 2 耐熱容器に、①、バター、砂糖を入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱し、火が通ったら、1つずつ片端に小さくちぎったパセリをさす。
  - 3 マフィンに粉砂糖をふって、②を飾り付ける。
- (レシピ作成：深谷市保健センター)

ふかやの野菜をプラス1皿！

野菜で TUNAGU 明日の健康！



メール配信サービス  
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。