



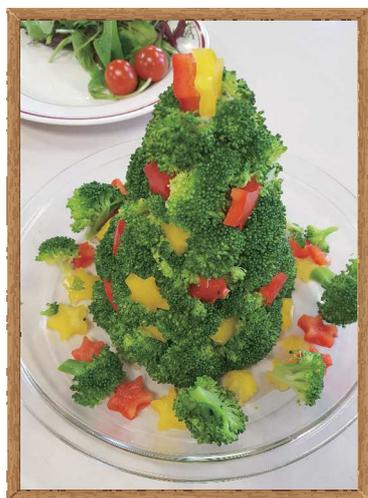
お子さんと一緒にデコレーション



毎月19日は食育の日
「いただきます」と
「ごちそうさま」は
感謝の気持ちの合言葉

ツリーサラダ

クリスマスツリーを飾るように、お子さんと一緒に野菜をデコレーションすれば楽しみも



加わり、また、肉中心のクリスマスメニューもバランスが整うようになります。飾りつけは、パプリカ以外にもハムやチーズは薄いのでお子さんでも簡単に型抜きができます。星やハートなど、かわいく飾ると楽しいですよ。自分でデコレーションした料理は、お子さんにとっても格別なもの。いつもより食欲がアップするかもしれませんね。

材料

4人分

マッシュポテト（乾燥）	50g
湯	200ml
牛乳	大さじ1
ブロッコリー（茹でる）	1房
パプリカ（赤・黄）	各1/2個
マヨネーズ	大さじ1と小さじ1

作り方

- 分量のお湯と牛乳を加え、マッシュポテトを作る。
- パプリカは星形に抜く。
- ①をツリーになるように盛り、その上からブロッコリーを差し込み、星型のパプリカは色のバランスを見ながら飾る。ツリーの一番上にミニトマトを飾る。
- マヨネーズをかけて出来上がり。

発行 牛久市保健福祉部こども家庭課・牛久市保健福祉部健康づくり推進課

伝えたい！育てたい！ ～「ごはんのしたく」は、おいしい音が大集合～

食べるって楽しいね♪
野菜っておいしいね♪



トントントン、ザクザクザク…野菜を切る包丁の音。シューシューとご飯が炊ける音。ジューとお肉を焼く音、コトコトと煮込んでいる音、ゴリゴリすり鉢でごまをすっている音、「ごはんのしたく」には、おいしい音がたくさんあります。みなさんのお家の「ごはんのしたく」の音は、どんな音色でしょうか？
お子さんは、「ごはんのしたく」の合奏を聞くうちに「もうすぐごはんが出来上がる」というワクワク感を持ち、食べたい気持ちになります。お子さんも茶碗や箸を並べれば、合奏に参加できますね。

市民のみなさまが、野菜に興味を持って、もっと野菜を好きになってもらえるように、野菜の栄養や特長を楽しく学べるように、という「ねがい」をこめて、牛久市栄養士部会（※）が企画しました。

オーケストラのメンバーは牛久市で生産量の多い野菜15人（種類）です。「野菜」ひとりひとりの「栄養素」というすてきな音が重なり合えば、「健康なからだ」をすばらしい音楽として奏でることができます。

ご家庭の食卓から、たのしくおいしいハーモニーが聞こえてきますように。※牛久市の保育園、小中学校、教育総務課、健康づくり推進課（保健センター）の栄養士です。

テーマソングの無料ダウンロードは、市ホームページをごらんください。

QRコードはこちら→



発行 牛久市保健福祉部こども家庭課
牛久市保健福祉部健康づくり推進課