

るのキッズでは、「安心して子育て」のヒントとして、いろいろな子育て情報をお伝えしていきます。

# るのキッズ

第15号  
めざせ健康  
おもしろい話

めざせ健康あきる野21計画って知ってますか?市民と、市役所と、各種団体や企業などなどが一緒に「協働」して作った計画なんです。

毎年21の活動では、地場産の食材をテーマにし市民の方からレシピを募集して、「スピード賞」「食材賞」「伝承賞」を決定し、産業祭で市民の皆さんに試食・投票してもらいあきる野大賞を決めています。そこで今回は歴代の大賞レシピと健康計画書の37ページ(裏面を見てね!)の紹介を行います。

## 平成23年度簡単料理レシピ大賞

### 「牛蒡とひき肉の味噌丼ぶり(元氣丼ぶり)」

<作り方>(材料2人分)

- ①ごぼう(50g)をササガきにし、2分ぐらい水につけてアク抜きをする。
- ②インゲン(40g)を1.3cmぐらいに、オクラ(20g)を0.2cmに切る。
- ③にんにく(ひとかけら)、生姜(10g)をみじん切りにする。
- ④ボールに調味料(味噌大さじ1、みりん大さじ2、醤油大さじ1、だし汁150cc)を入れ、味噌をよく溶き、全体を混ぜておく。
- ⑤フライパンを熱した所に、油(小さじ2)を入れ、③のにんにく、生姜を軽く炒め、豚ひき肉(120g)入れ固まらないように炒め、次に①のごぼうを入れ1~2分位炒めたら④の調味料を入れて蓋をし、1~2分位したら②のインゲンを入れて又蓋をして、2~3分位したら煮汁の具合を見て②のオクラを入れて火を止めて蓋をしておく。
- ⑥ご飯を盛り、⑤をご飯の上にのせ、さらに温泉たまごが半熟たまご(2個)、紅生姜(少々)をのせて出来上がり。

歴代の簡単料理レシピが欲しい方は、市役所4階の健康課におこし下さい。



あきるどん

## ※特別賞「元氣もりもり丼」 10歳のお子さんが授賞しました!!

【受賞者コメント】

表彰式に大人しかいなかったので緊張しました。でもうれしかったです。作る時のポイントはそのレシピを思い浮かべながら料理すると上手く出来ます。



にんママとじん君

## 平成22年度簡単料理レシピ大賞

### 「人参とツナの中巻あえ」

<作り方>(材料2人分)

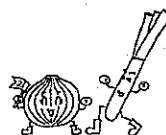
- ①にんじん(120g)は4~5cmの長さのせん切りに、生姜(10g)もせん切りにする。
- ②①にツナ缶(オイル漬け50g)を混ぜ、醤油(大さじ1・1/2)、酒(小さじ1)、砂糖(小さじ1)、ごま油(小さじ1)、こしょう(少々)を加えて和えると出来上がり。

## 平成21年度簡単料理レシピ大賞

### 「玉ねぎのおかかあえ」

<作り方>(材料2人分)

- ①玉ねぎ(200g)を繊維に沿って薄くスライスする。
- ②耐熱容器に広げてのせ、ラップをかけ、電子レンジ(500W)で1分30秒加熱する。(玉ねぎの辛味が気になる方は、加熱時間を延長)
- ③醤油(小さじ2)とかつおぶし(3g)をかけて和える。
- ④最後に小口切りしたあさつき(1~2本)を散らして出来上がり。



たまみちちゃんとねぎお君

## 平成20年度簡単料理レシピ大賞

### 「いもいもお好み焼き」

<作り方>(材料2人分)

- ①じゃがいも(1個)を「千切り用スライサー」でフライパンに直接スライスする。
- ②①にオリーブオイル(大さじ1)、塩、こしょう(少々)を入れて、軽く混ぜてから中火にかける。蓋をして2分焼き、裏面も同様に焼く。
- ③チーズ(とろけるスライスチーズ2枚)をのせて、更に蓋をして1分焼く。
- ④お皿にのせケチャップ(大さじ1)をかけて出来上がり。



じゃが君といもこちゃん

## 4コママンガ けんこう 君



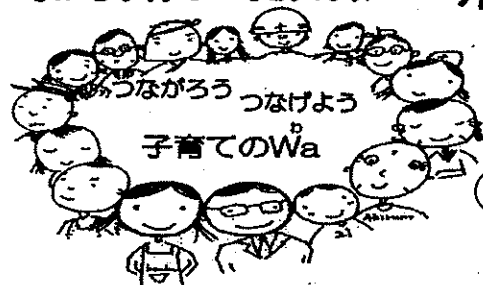
健康あきる野21子育てチームでは毎月チームミーティングを行っています。お気軽にご参加下さい。

# あきる野市の安心子育て虎の巻

子育て世代が「安心して子育てができる」に向け「つながる子育て」を目標にしています。  
「つながる子育てをするには？」  
数あるヒントは次号以降、徐々に紹介するぞ！

つながる子育て ~ぶどうのように~

今回は【地域や職場】



つながろう つなげよう  
子育てのWa

- 1 妊娠前から類となる心の準備をし、子育てを夫婦で協議しよう
- 2 子どもの成長・発達を確かなる場を持ち、子どもの個性を伸ばし子どもにあったかわりをしよう
- 3 親子でふれあふ食卓の回数が増えるようにしよう
- 4 身近に子育てをする仲間や地域の人とふれあふ場を持つよう
- 5 相談先を持ち、また子育て支援サービスを活用できるようにしよう
- 6 子どもが安全でまた豊かな遊びのできる環境づくりを進めよう
- 7 家庭で・給食で・外食での食卓に地域でとれた食材の利用を進めよう
- 8 子育て世代と子育てをサポートする人々が、お互いの課題の違いを理解し、お互い役割を持ち、地域ぐるみの子育てをしよう
- 9 子育てに繋がるグループや各種ネットワークを広げよう
- 10 医療との結びつきを持ち、安心した医療体制を持つようにしよう
- 11 働く/育児/ママがつながる子育てができるようにしよう



## 使ってますか？ あきる野産



### 市民の取り組み

(親子で)

- ・地域でとれた食材が手に入る場所を見つけましょう
- ・地域でとれた食材を使ったメニューを2品以上作れるようにしましょう



### 行政の取り組み

- ・育児相談や離乳食教室で地域でとれた食材の良い点を伝えます
- ・地域でとれた食材のメニューの公募と紹介をします
- ・地域でとれた食材の活用法について、教育委員会等関係部署と協議する場を検討します
- ・保育園、幼稚園や学校等に地域でとれた食材の使用について協力を呼びかけます



### 市民・関係機関・行政の協働

- ・地域でとれた食材の販売場所やメニューの紹介をすすめます
- ・食育推進ネットワーク等で食環境の整備の検討をします
- ・外食産業や惣菜店等と取り扱いについて協議する場を検討します

※「めざせ健康あきる野21」の詳しい計画書は情報公開コーナー(市役所4階)、各図書館においてあります。

また、市のホームページでも掲載中

「あきる野市ホームページ(<http://www.city.akiruno.tokyo.jp/>)内の検索欄に「健康増進計画」を入力してください。」

連絡先

あきる野市健康福祉部健康課

子育て世代市民ボランティアチーム 担当 岡村・萩原・吉村

TEL 558-5091 (直通) FAX 558-3207