

## 子育て支援講座「食育講座」

月 日	令和5年11月30日（木）
時 間	10:00～11:30
場 所	和室
主 管	子育てサポート委員会

「食育」とは何か、日常生活に役立つ食品の見分け方、添加物についてなどを実際の食品表示を見ながら学習しました。そのことによって子どもにとって何が大切なのかを学びました。そして、食べやすい食事の工夫として「ツナナゲット」を試食し、これから職場復帰されるママとして保育園での給食生活の話で皆さん大いに盛り上がりました。

参加者からは「外国食品の安全性を心配していたけれど、実は日本の食品にも添加物が多いことに驚きました」などの声が多くありました。



講師の平井先生



外国食品のシンプルな原料に驚き！




とてもおいしかったツナナゲット



食育話のほかに保育園話で盛り上がる！



### 大好評だったツナナゲットのレシピ



#### ツナナゲットの作り方


給食で人気のおかず。  
ツナ缶は、日持ちして便利です☆

＜材料 作りやすい分量 4人分ぐらい＞					
・ 木綿豆腐	1丁	⇒ 水切りする	・ 卵	1/2個分	
・ ツナ缶	小4缶	⇒ 軽く油を切る	・ 片栗粉	大さじ3	
・ 玉ねぎ	1/2個	⇒ みじん切り	・ 塩コショウ	少々	
・ しょうが	・ にんにく	1かけずつ	⇒ すりおろし	・ ケチャップ	お好みで

★作り方★

- ①木綿豆腐(水切りしたもの)、ツナ(軽く油を切る)、玉ねぎ(みじん切り)、しょうがにんにく(すりおろし)卵、塩コショウ、片栗粉をボールに合わせ混ぜる。
- ②180℃の油に①をスプーンなどですくって食べやすい大きさにして揚げる。
- ③色よく揚がったら出来上がり！食べる時に好みでケチャップを付ける。


- 豆腐はなるべく水切りした方が形を整えやすいです。
- 生地がゆるくてまとまらない場合は、パン粉を入れて固さを調整すると良いですよ！
- 子ども連に人気のおかずです。お弁当にもぴったり。
- 揚げ物が面倒な場合は、小さな小判型などにして、多めの油で焼いたりしても大丈夫です。



水切りした豆腐です。



ツナ、片栗粉、卵、玉ねぎ、しょうが、にんにく、塩コショウを加えて混ぜ合わせます。



食べやすい形に揚げます。