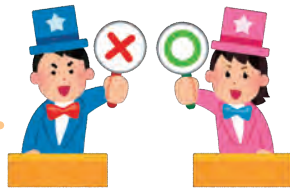


親子でチャレンジ①

すこやかキッズクイズ



クイズにチャレンジしよう。ヒントは、パンフレットの中にあるよ。
内容が正しいものは○、間違っているものは×で答えよう。

※答えはこのページの下にあります。

Q1 すこやかキッズになるためには、「よく食べ よく遊び よく眠る」ことが大切である。

Q2 朝ごはんを食べなくても、昼ごはんや夕ごはんを食べるので、健康には問題はない。

Q3 生活リズムを整えるためには、ゲーム機やスマートフォンは時間やルールを決めて使う必要がある。

Q4 栄養バランスのよい「日本型食生活」は、主食、主菜だけそろえればよい。

親子でチャレンジ②

登米の郷土料理「はっど」をつくって食べよう！
～ 親子でもちもち食感を味わおう～

材料 (6人分)

- はっど生地**
- 小麦粉…………… 240g
 - サラダ油…………… 大さじ1/2
 - 塩…………… 小さじ1/4
 - 水…………… 125ml

- 汁の材料**
- ごぼう…………… 60g
 - にんじん…………… 30g
 - しめじ…………… 1株
 - えのき…………… 1株
 - 長ねぎ…………… 1本
 - 油ふ(油揚げでもOK)…………… 1本

- だし汁(かつお節使用)…………… 1200ml
 - しょうゆ…………… 大さじ2弱
 - 酒・みりん…………… 各大さじ1
 - 塩…………… 小さじ1/2
- 【1人分 エネルギー230kcal 食塩相当量 1.5g】

作り方

- 小麦粉、塩、サラダ油、水を全部混ぜてこねます。
- 耳たぶくらいの固さまでこねたら丸めて、1～2時間くらい生地を寝かせます。
- ごぼうは、ささがきにし、にんじんは、いちょう切りにします。しめじ、えのきは下の部分を切り落とし、ほぐしておきます。油ふは1.5cmくらいの輪切りにします。長ねぎはななめ切りにします。
- なべにだし汁を入れ、沸とうしたらごぼう、にんじんを入れます。そこに②の生地を薄くのばし、1口サイズ(5cm四方程度)につんで入れます。生地がゆで上がってきたら、しめじ、えのきを入れて5分程煮ます。その後、調味料で味をつけます。
- ④に油ふとねぎを入れ、1度煮立たせ、油ふが柔らかくなったら火を止めます。盛り付けたらできあがりです。



「いただきます」の挨拶は心を込めて

自然の恵みへの感謝、米や野菜などを作った人、食べものを運んでくれた人、料理してくれた人などへの感謝の気持ち。さらに、牛や豚や野菜など、多くの命をいただいて自分の命にかえさせていただいているという気持ちを込めた言葉といわれています。



すこやかキッズクイズの答え:
①-○ ②-× ③-○ ④-×

登米市

すこやかキッズ

～よく食べ よく遊び よく眠ろう～

