

## 食育体験プログラム実践マニュアル（I-3）

プログラム名	妊娠期食育教室「バランスメニュー料理教室」		所要時間	120分（打合せ等を除く）
目的	妊娠期からの食生活の基本への理解促進			
対象	妊婦及びその家族, その他の希望者	場所	調理室	
参加人数	10名	教材等	レシピプリント「バランスメニュー」	
スタッフ	食育担当者等2, 保育士2		資料「だしのとり方」	
事前準備	救急体制の確認・献立作成・試食材料発注・調理施設確認・参加者確認			
時間配分 (時刻(参考))	実施内容	担当	指導上の留意点等	
打合せ等 15分 (10:00~10:15) 15分 (10:15~10:30)	○打合せ及び調理準備  ○参加者受付	食育担当者  食育担当者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事前にアレルギー履歴についての聞き取り</li> <li>・バランスメニュー試食の実習準備</li> </ul>	
プログラム 5分 (10:30~10:35)	○開会のあいさつ 参加者・スタッフ自己紹介	食育担当者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・同伴の乳幼児については託児施設ではなく、親も子も安心して参加できるように同室に確保</li> </ul> 	
15分 (10:35~10:50)	○調理実習前説明 ・だしのとり方  ・バランスメニューの作り方 	食育担当者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・資料「だしのとり方」参照</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>&lt;野菜スープ&gt; キャベツ, たまねぎ, にんじんなどを小さく切り, 水を加え沸騰後 10 分くらい煮てこす。</p> <p>&lt;昆布だし&gt; 水の量の 1%の昆布を 30 分水につけて, 火にかけ沸騰直前に取り出す。</p> <p>&lt;かつおだし&gt; 水の量の 1%の鰹節を, 水が沸騰したら加え, 再沸騰したら火を止め, 2分くらいして鰹節が沈んだらこす。</p> <p>&lt;いりこだし&gt; 水の量の 3%のいりこ(煮干し)を 30 分水につけ沸騰後 3 分したら火を止め取り出す。</p> </div>	
60分 (10:50~11:50)	○調理実習	食育担当者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プリント「バランスメニュー」参照</li> </ul>	
30分 (11:50~12:20)	○バランスメニューの試食 	食育担当者	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊娠前期：ごはん 1 杯 (130 g) 熱量 671 kcal, 塩分 3.3 g</li> <li>妊娠後期：ごはん 1 杯半 (190 g) 熱量 778 kcal, 塩分 3.3 g</li> <li>・安全面に配慮</li> <li>・同伴の乳幼児にも配慮</li> </ul>	
10分 (12:20~12:30) (12:30)	○感想を発表  ○終了のあいさつ	食育担当者  食育担当者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活の改善等について</li> </ul>	

# ～すやがマタニティライフ～

## 妊娠期 バランスメニュー



4人分の分量です

ごはん (130g) (前期)  
 (190g) (後期)  
 1杯 ~ 1/2杯

### 具だくさんみそ汁

大根 80g ①大根はせん切り  
 白菜 80g 白菜も軸はせん切り  
 えのき 40g 葉は1センチほどに切る。  
 とうふ 1/4丁 ②えのきはほし、とうふはさいの目に切る  
 わかめ(乾) 少々 ③水3カップに だし=20g  
 煮みそ 50g を30分以上つけ、ふたを  
 3分後に、こし、野菜を煮  
 とうふ、わかめを加え、みそを  
 調味する。

### 豚肉の生姜焼き

豚もも(うす切) 240g  
 生姜汁  
 濃口  
 みりん

①豚肉を食べやすい大きさに  
 切り、下味(生姜汁大さじ1/2  
 濃口 小さじ2)をつける。  
 ②油少量をひいたフライパン  
 で焼き、濃口・みりん各大さじ1  
 を煮からめる

付け合わせ) せん切りキャベツのソテー

### 野菜おにのめ

大根 100g  
 人参 50g  
 里芋 100g  
 ごぼう 50g  
 揚げ 50g  
 こんにゃく 50g  
 絹さや 82g

①大根・人参は1センチ切り、里芋も厚めの1センチ切り、  
 ごぼうは斜めに薄切り、揚げ・こんにゃくもひと口大に切る  
 ②絹さやは別に塩ゆえしておく。  
 ③なべに①とだし汁200ccを加え、10分ほど煮、濃口40cc  
 みりん40ccを加え、火が通るまで煮、奮りつけ、絹さやを添える。

### 青菜の白あえ

ほうれん草 120g 白ごま  
 人参 40g 煮みそ  
 とうふ 1/4丁 きび糖

①ほうれん草は塩を加えた湯で茹で、2センチに切り  
 しっかりしぼる。人参はせん切りにしてさっと茹でる。  
 ②白ごま大さじ2をすり、煮みそ大さじ2、きび糖大さじ1を合わせ  
 ①とあえる。

## 複数のマニュアルに関する参考資料一覧

### 《 だしのとり方 》 (Ⅰ-3) (Ⅱ-2) (Ⅲ-1) (Ⅲ-2)

- ① 野菜スープ  
キャベツ, たまねぎ, にんじんなどを小さく切り, 水を加え沸騰後10分くらい煮てこす。
- ② 昆布だし  
水の量の1%の昆布を30分水につけて, 火にかけ沸騰直前に取り出す。
- ③ かつおだし  
水が沸騰したら, 水の量の1%の鰹節を加え, 再沸騰したら火を止め, 2分くらいして鰹節が沈んだらこす。
- ④ いりこだし  
水の量の3%のいりこ(煮干し)を30分水につけて沸騰後3分したら火を止め取り出す。

### 《 離乳食実習開催の試食用の発注量(10人分) 》 (Ⅲ-2)

米2合

味噌汁用・・・豆腐200g, キャベツ200g, にんじん100g,  
かぼちゃ100g(野菜は季節に合わせて変更)

白身の魚60g×3切れ, ささみ2本, 卵3個,

いりこ(煮干し)30g, 鰹節10g, 味噌80g

<調理器具準備>

炊飯器 離乳食用すり鉢 裏ごし おろし金 蒸し器 なべ 菜ばし

<下準備>

- ① ささみ1本を冷凍しておく。(前日)
- ② 炊飯器に離乳食後期の軟飯(P16参照)をしかけておく。
- ③ 味噌汁を作っておく。  
(水1リットルにいりこ30gを30分つけ, 火にかけ沸騰後3分したら取り出し,  
食べやすい大きさ(大人用)に切った野菜, 豆腐を入れ, 煮えたら味噌を溶き入れる。)
- ④ 魚をゆでておく。

### 《 ジュースの中の糖分を体験 》 (Ⅲ-3) (Ⅳ-3) (Ⅴ-3)

コップ(60ccの常温の水を入れておく), スプーン

スティックシュガー(3gを2本, 1本には二等分になるように中心に線を引いておく)

- ① コップにスティックシュガー1本半の分量(4.5g)を入れてかき混ぜる。
- ② スプーンで少しだけ飲んでみる。
- ③ およそ糖分7.5%でスポーツ飲料の糖分であることを伝える。
- ④ コップに残りのスティックシュガーを入れて混ぜる。
- ⑤ スプーンで少しだけ飲んでみる。
- ⑥ およそ糖分10%で一般的な清涼飲料水の糖分であることを伝える。