

3/18  
開催しました！

# 令和7年度 提供会員養成講習会

今年度から久しぶりに活動を再開されている、まかせて会員さんにもご参加いただき、令和7年度提供会員養成講習会「子どもの栄養」を開催しました。

調理を通じて、まかせて会員さん同士の交流が深まり、楽しい雰囲気で開催することができました。

これで今年度の提供会員養成講習会は、全て終了となります。お忙しい中ご参加いただき、ありがとうございました。



稚内市健康づくり課浅野管理栄養士を講師に迎え、調理実習をし、試食をしました。

メニューは「手作りのり巻き」「ホワイトスノーグラタン」「レタスのスープ」の3品です。

試食のあとは、アレルギーについてや誤嚥についてなどの講義も受けました。

## ホワイトスノーグラタン



絹ごし豆腐とマヨネーズでホワイトソースのような味わいがでて、混ぜるだけで簡単に仕上がります。

### <ホワイトスノーグラタンの作り方>

- 1、絹ごし豆腐は水気をとっておく
- 2、じゃがいもは、皮をむいて下ゆでをする。  
玉ねぎとしめじはみじん切りにし、少量の油を敷きフライパンなどで炒める。
- 3、ポウルまたはポリ袋にじゃがいもとしめじ、たまねぎと絹ごし豆腐、マヨネーズ、塩こしょうを入れて、よく混ぜ合わせる。
- 4、器に2をのせて、上にとろけるチーズとパン粉をちらす。
- 5、オーブンまたはオーブントースターで焼き色がつくまで焼いたらできあがり。



### <献立のポイント>

子どもは、食べ物の見た目(色、形など)や周りの雰囲気が食欲に影響されやすいです。かわいく飾りつけた献立は、子どもの興味を引きつけ、食欲を増すことがあります。



### 誤嚥について

食べている様子をよく観察することが重要です。食べやすく調理したり、カットすることも大事ですが、顎や咀嚼機能の発達を促すためにも、歯の生え方に合わせて歯ごたえのあるものを食べることも大切です。



ホワイトスノーグラタンとレタスのスープ

3色のり巻き

### アレルギーについて

赤ちゃんが最初にアレルゲンに触れる肌を、刺激から守ることが大事とされています。離乳食が始まる前までにできることは、スキンケアをして肌のバリアを健康に保つように心がけることです。

講習会へのご参加ありがとうございました。ファミリーサポートセンターへの日頃からのご理解とご協力に心より感謝いたします。今後も、よろしくお願いいたします。

