

本事業は、本学のある東山区の住民を対象として平成24年から実施している。例年開催している「夏休み親子料理教室」、「シニア料理教室」は、新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、2年間中止していたが、親子料理教室は感染対策を実施したうえで再開した。また、「京女大栄養クリニック通信」は例年通り発行した。

(「京女大栄養クリニック通信」は、当栄養クリニックのホームページからバックナンバーを閲覧可能である。)

### 親子料理教室 野菜を美味しくいただくおうちイタリアン

**日時：**令和4年9月10日(土) 10:00~13:00

**参加者：**親子3組(保護者3名、子ども4名)

**担当：**(講義) 泉玲子

(料理教室) 中村智子、泉玲子、松並晃子

野菜とイタリア料理をテーマに、ミニ講義、実習を行った。野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維など栄養たっぷりだが、苦味やにおいなどによって苦手なお子様も多い。野菜をおいしく食べる調理・調味のポイントを実習内容の料理を使いつつ説明した。身近なトマトをベースに歴史的背景、同じ食材でも所変われば見た目も調理方法も違うこととお話した。また地域によって多種多様なイタリアの Pasta について紹介し、Pasta の形と食感の違いなど実習を通じて感じてもらえるように情報提供を行った。

#### 献立：

- ・手打ちパスタ (オレキエッテ)  
～ズッキーニとエビのソース～
  - ・トマトの肉詰め
  - ・ナスのポートサラダ
  - ・アーモンドミルクの寒天とフルーツのドルチェ
- (1人分の栄養価：656kcal、食塩2.1g)



#### 参加者の感想：

##### <保護者の方>

- ・普段食べる機会の少ないパスタの形状やズッキーニを使ったパスタは美味しかったです。パスタは大小バラバラの大きさでしたが、子どもらしく自分で作った料理を楽しめました。肉詰め、サラダ、ドルチェとの味のバランスも良く1つ1つ美味しかったです。
- ・はじめて参加しましたが、とても楽しかったです。アシスタントの先生方もとても親切でスムーズでした。また参加したいと思います。
- ・ボランティアの方、先生方のサポートのおかげで調理の進行に集中して楽しむことができ、感謝しております。どのお料理も、美味しく、家でも再現できそうな材料ばかりだったので、家でも楽しく作ろうと思います。ありがとうございました。

##### <お子様>

- ・トマトの中に肉をつめる物はすごい発想だと思いました。
- ・自分でもパスタを作れるときいて、どうやって作るんだろう?と不思議に思っていたのですが、とっても簡単で、美味しく作ることができました。家でも簡単に作れそうなので、また作ってみようと思います。
- ・色々な料理を作れて楽しかった。
- ・楽しかったです。



(泉 玲子)

「京女大栄養クリニック通信No.21、No.22」の発行

発行月：8月、12月

数量：各号1,800枚

配布先：東山区の全小学校（計3校）、東山区役所地域力推進室等

掲載内容：

No.21 8月号：

- ・夏野菜の栄養
- ・料理教室の告知を兼ねて、トマトの歴史、パスタの種類 など

No.22 12月号：

- ・冬を乗り切る食生活のポイント
- ・根菜類について
- ・椿寿司レシピご紹介 など

**No.21 京都女子大栄養クリニック通信**  
発行先：京都女子大栄養クリニック（京都府京都市東山区御所野上白鳥町30番地）TEL. 075-531-0136 2022年8月号

**彩り豊かな夏野菜をたっぷり食べて夏を乗り切りよう！**

この季節は夏野菜の季節です。トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、ピーチ、パプリカ、ズッキーナ、夏野菜は、暑い季節にぴったりの食材です。夏野菜は、水分が多く、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。また、夏野菜は、暑さを和らげる効果があります。夏野菜を積極的に食べて、夏を乗り切りましょう。

**たくさん食べたい夏野菜**

トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、ピーチ、パプリカ、ズッキーナ、夏野菜は、暑い季節にぴったりの食材です。夏野菜は、水分が多く、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。また、夏野菜は、暑さを和らげる効果があります。夏野菜を積極的に食べて、夏を乗り切りましょう。

**トマトのイタリアンな話**

トマトの赤い皮は、リコピンという成分が豊富に含まれています。リコピンは、抗酸化作用があり、がん予防や動脈硬化の予防に効果的です。また、リコピンは、肌の老化を防ぐ効果もあります。トマトは、イタリア料理の定番食材です。トマトソース、トマトサラダ、トマトスープなど、様々な料理に活用できます。

**色んなパスタ**

パスタは、たんぱく質や炭水化物が豊富に含まれています。また、パスタは、消化が良く、食べやすい食材です。パスタは、様々な種類があります。スパゲッティ、ペンネ、リゾット、パスタサラダなど、様々なパスタがあります。パスタは、家族みんなで楽しむことができます。

**親子料理教室**

親子料理教室は、親子で一緒に料理を学ぶことができます。親子料理教室は、親子の絆を深めることができます。親子料理教室は、親子のコミュニケーションを促進することができます。親子料理教室は、親子の健康を促進することができます。

**No.22 京都女子大栄養クリニック通信**  
発行先：京都女子大栄養クリニック（京都府京都市東山区御所野上白鳥町30番地）TEL. 075-531-0136 2022年12月号

**冬を乗り切る食生活のポイント**

冬は、寒さによる免疫力の低下や、乾燥による肌の乾燥などが起こりやすくなります。冬を乗り切るためには、栄養バランスのとれた食生活を心がけ、水分をしっかりと摂ることが大切です。冬野菜や根菜類を積極的に食べて、体を温めましょう。

**栄養バランスのよい食生活を**

冬野菜や根菜類を積極的に食べて、体を温めましょう。冬野菜や根菜類は、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。また、冬野菜や根菜類は、体を温める効果があります。冬野菜や根菜類を積極的に食べて、冬を乗り切りましょう。

**冬こそ美味しい根菜類**

根菜類は、冬の代表食材です。根菜類は、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。また、根菜類は、体を温める効果があります。根菜類を積極的に食べて、冬を乗り切りましょう。

**椿寿司(つばきずし)**

椿寿司は、冬の代表食材です。椿寿司は、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。また、椿寿司は、体を温める効果があります。椿寿司を積極的に食べて、冬を乗り切りましょう。

**親子料理教室のお知らせ**

親子料理教室は、親子で一緒に料理を学ぶことができます。親子料理教室は、親子の絆を深めることができます。親子料理教室は、親子のコミュニケーションを促進することができます。親子料理教室は、親子の健康を促進することができます。

(松並 晃子)