

すこやかキッチン

第31号

2026年8月

協力：鹿追町



鹿追町食生活改善推進協議会（通称：食改）

活動テーマ

「体にやさしいバランス食を心がけましょう」

8年度重点目標

「一皿に愛と工夫を。」

減塩と野菜でつなぐ、家族の健康」

いつも人気「子どもはいきいきクッキング教室」

町内の小学3～6年生を対象に、夏と冬の長期休みに開催している「子どもはいきいきクッキング教室」です。

令和7年度は「プリン・アラ・モード」と「手作りピザ」を作りました。鹿追産の小麦粉や卵、乳製品をふんだんに使用したお菓子を作りました。

今年度は、トリムセンターの施設改修期間のため夏休みは中止となりますが、冬休みは12月23日（水）の開催を予定しています。お楽しみに！

私たち食改（会員29名）は、地域の皆さんの健康を願い、食生活改善に関する活動をしています。「すこやかキッチン」では、令和7年度の活動についてご紹介します。最後までご覧ください。

（会長 福井保子）



プリンアラモード

手作りピザ



食改特製「小倉そばケーキ」

— 令和7年9月、しかおい産業まつりで無料配布しました —

毎年、食改では9月末開催の「しかおい産業まつり」に参加しています。「食育クイズ」に参加してくれた方には、全員に食改さん特製「小倉そばケーキ」を無料配布しました。

このケーキは、毎年、会員たちが集まって丹精込めて手作りしています。そば粉や小麦粉、卵、乳製品など地元食材ばかりで作っており、お店顔負けの味だと自負しております！

今年も参加しますので、ぜひお立ち寄りいただき、食育クイズと共に「小倉そばケーキ」をご賞味下さい。



～男子も厨房に入りましょう！～

男性料理教室で野菜たっぷり「中華ちらし」作成

男性料理教室は、7年度で5回目を迎えました。若い方から高齢の方まで、幅広い年代の方に参加いただいております。料理の基本から手厚くご指導していますので、どうぞ気軽にご参加ください。

8年度は9月2日（水）に開催予定です。



カラーで見やすい誌面は
こちらから見えます！



二次元コード

裏面も見てください



～好評レシピの紹介～

7年度親子で楽しむクッキングレシピ ハムたまおにぎり

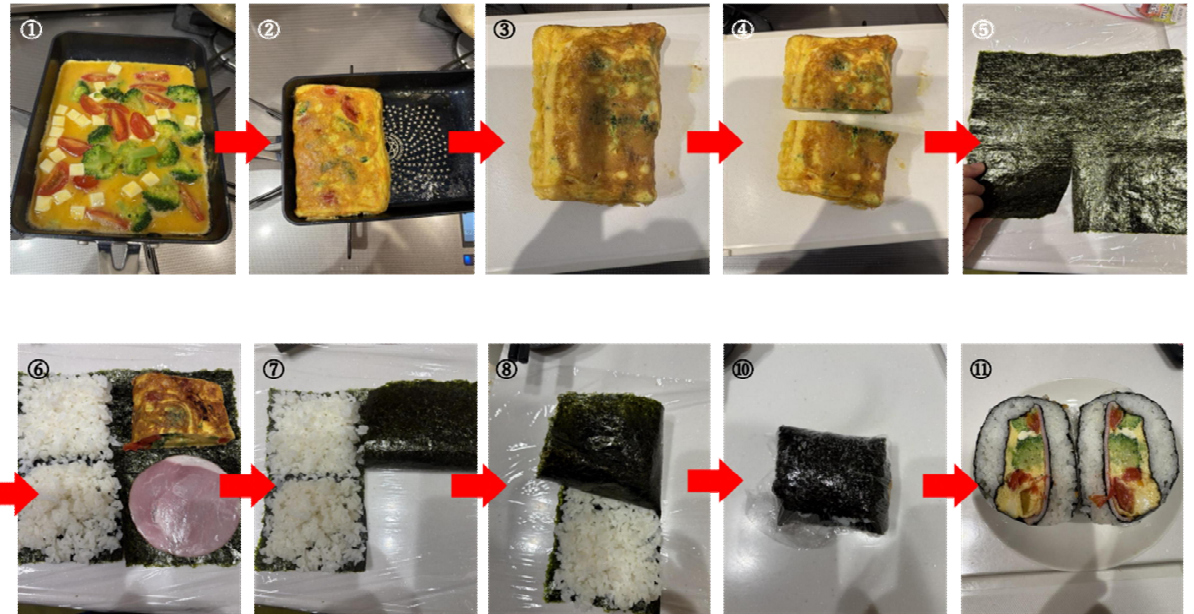
子どもも楽しく作ることができる
「おにぎらず」です。
具はアレンジOK！親子で楽しく作
ってみてくださいね。

＜材料＞（4人分）

ご飯	520g	塩	小さじ1/6
卵	4個	油	小さじ2
ブロッコリー	小房8個(80g)	ハム	4枚
ミニトマト	6個	のり	4枚
プロセスチーズ	40g		

＜作り方＞

- ① ブロッコリーは小房に分けて、熱湯で2分ゆでる。
- ② ミニトマトは4等分に切る。①のブロッコリーをミニトマトの大きさに合わせて切る。プロセスチーズは1cm角に切る。
- ③ ボウルに卵を割り、②、塩を加えて混ぜる。
- ④ 卵焼き器に油を熱し、③を半量流し入れる。弱めの中火で焼き、片面が固まってきたら折りたたみ、弱火で中まで火を通す。同様にオムレツを2個つくる。粗熱がとれたら半分に切る。
- ⑤ ラップを敷き、その上にのりを縦長に置き、中央に下から半分までキッチンバサミで切り込みを入れる。
- ⑥ のりを4区画に分け、左の2区画にはご飯をのせ、右下にハム1枚、右上に④をのせ、右下から順に折りたたんでいく。下に敷いておいたラップに包み、5分ほどなじませてから半分に切る。全部でおにぎりを4個作る。



鹿追高校でワンプレートランチ作りに挑戦!!

令和7年11月

鹿追高校での栄養教室は、7年度で2回目を迎えました。
高校2年生を対象に、3日間の日程で79名の生徒さんと一緒に「ワンプレートランチ」を作りました。

生徒さんの作ってみたいメニューをそろえ、ロコモコ風ハンバーグやミニグラタン、ミネストローネ、パンナコッタを作りました。食材は、可能な限り鹿追産をそろえ、新鮮な野菜や乳製品、卵などをふんだんに使用しました。
生徒さんからは「いつも作ってもらっていたけど、自分で作るともっとおいしい！」といううれしい感想が聞かれました。ひとり暮らしをするようになったら、この体験をぜひ活かしてほしいと思います。



カラーで見やすい
誌面はこちらから
見れます！

二次元コード

最後までご覧いただきありがとうございます。
今後も野菜摂取と減塩を
テーマに食育活動に取り組
んでまいります。