

は こ だ て げ ん き な こ

函館市では、あらゆる年齢の食に関するさまざまな問題に対して、「食育推進計画」を策定しています。その中で、子どもの頃に健全な食習慣を身につけることが、生涯にわたって健全な心身で生活することにつながることから、「はこだてげんきなこ」を具体的な目標として掲げています。この取り組みにより函館市民全体、特に成長が著しく食習慣が身に付きやすい子どものための食育を推進していきます。

は

「早寝・早起き・朝ごはん」
規則正しく毎日を過ごそう。



こ

心とからだを育てる
みんなで囲む食卓を大切にしよう。

だ

大事だよ、しっかりかむこと、磨くこと。

て

手間かけて、愛情こめて作しましょう。

げん

元気なからだをつくる、
食事をきちんととろう。

き

郷土の食材を取り入れた
料理を覚えよう。

な

何でもおいしく食べよう。

こ

声に出し、「いただきます」の
ごあいさつ。



「はこだてげんきなこ」は函館市のホームページで見ることができます。かわいいイラストが入って、より詳しい内容が載っていますので、左記 QR コードからぜひチェックしてみてください！



函館市地域子育て支援拠点事業

社会福祉法人 函館共愛会 4 サロンの紹介

子育てサロンとは…

子育て中の親子が気軽に集い、遊びに来るところです。
お子さんの遊びを見ながら育児の情報交換をする中で
沢山の友達の輪が広がります。どなたでも無料で利用
できます。

中央認定こども園

子育てサロン

TEL23-5617

- ・月曜日から金曜日
9:00~17:00
- ・土曜日(子育て相談)
9:00~14:30



(新川町1番5号)

鍛冶さくら認定

こども園子育てサロン

TEL55-6647

- ・月曜日から金曜日
9:00~17:00
- ・土曜日(子育て相談)
9:00~14:30



(鍛冶1丁目11番21号)

赤川認定こども園

子育てサロン

TEL47-6767

- ・月曜日から金曜日
9:00~17:00
- ・土曜日(子育て相談)
9:00~14:30



(赤川町161番地2)

南かやべ認定

こども園子育てサロン

TEL25-6677

- ・月曜日から金曜日
9:00~17:00
- ・土曜日(子育て相談)
9:00~14:30



(川汲町1601番1)

今日のメニューは これで決まり!

Vol.5

~Menu~

・中華風スープ

・豆腐ハンバーグ

・野菜の
ごま酢和え

共愛会のこども園で提供している
献立をご紹介します!
日々の献立作りに悩む…
あともう一品ほしいな…
そんな時にお役立てください!!



社会福祉法人 函館共愛会
こども園地域貢献事業

中華風スープ



《材料 4 人分》

- ・春雨（乾燥）・・・15g 【水溶き片栗粉】
- ・卵・・・・・・・・・・1個 ・片栗粉・・・小さじ1
- ・かにかま・・・・・・25g ・水・・・・・・小さじ1
- ・ねぎ・・・・・・・・・・1/3本
- ・鶏ガラ・・・・・・小さじ2
- ・塩・・・・・・・・・・少々
- ・ごま油・・・小さじ1/2

《作り方》

- ① 春雨は茹でて食べやすい長さに切る。
- ② 卵はボウル等に割り、溶いておく。
- ③ かにかまはほぐし、ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋に分量外のお湯を沸かす。（約 600ml）
沸いたら、かにかまを入れ塩・ごま油を入れ味付けをする。
- ⑤ 片栗粉に水を入れ水溶き片栗粉を作り、④に入れてとろみをつける。
- ⑥ ⑤の汁を混ぜながら、卵を流し入れ、ねぎ・春雨を入れて出来上がりです。

豆腐ハンバーグ



《材料 4 人分》

- ・豆腐・・・・・・80g 【タレ】
- ・豚ひき肉・・・・120g ・正油・・・・小さじ1
- ・玉ねぎ・・・・中 1/4 ・みりん・・・・小さじ1
- ・パン粉・・・・・・15g ・砂糖・・・・小さじ1弱
- ・塩こしょう・・・少々 ・水・・・・・・小さじ4
- ・油・・・・・・適宜 ・片栗粉・小さじ1/2

《作り方》

- ① 豆腐は水気をきり、つぶしておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ボウルに豚ひき肉と①、②、パン粉、塩こしょうを入れて、粘りがでるまで、混ぜる。
- ④ ③のタネを好きな形に形成する。
- ⑤ フライパンに油を入れて熱し、④を焼いていく。
- ⑥ 小鍋にタレの分量を入れて混ぜながら煮詰める。
- ⑦ ⑤のハンバーグに⑥のタレをかけて出来上がりです。

野菜のごま酢和え



《材料 4 人分》

- ・きゃべつ・・・・80g
- ・きゅうり・・・・1/2本
- ・人参・・・・約 1/10本
- ・ちくわ（5本入り）・・・・約 3本
- ・砂糖・・・・小さじ4
- ・酢・・・・大さじ1
- ・塩・・・・・・・・少々
- ・ごま油・小さじ1弱
- ・ごま・・・大さじ1/2

《作り方》

- ① きゃべつは太めの千切りに、人参は千切りにし茹でて絞っておく。
- ② きゅうりとちくわは半月の薄切りにする。
- ③ ボウルに調味料を入れて混ぜておく。
- ④ ③に①、②、ごまを入れて和え、味を調えたら出来上がりです。

