毎月19日は「食育の日」

食育だより 3月号

発行元:健康づくり推進課 発行日:2024年3月19日



Let's 親子deクッキング!

9

もうすぐ新年度が始まりますね!食育で身につけたい力のひとつが "料理ができる力"です。今月号の食育だよりでは、簡単にできる レシピも掲載していますので、親子でクッキングを楽しんでみましょう♪

好き嫌いを克服するきっかけになる!

苦手な食べ物でも、実際に手に取って自分で料理してみることで、食べ物に興味を持ち「食べてみようかな?」と思うことができます。また、自分で頑張って作ったものはおいしく感じることができます!

親子クッキングにはいことたくさん。



コミュニケーションがたくさんとれる

子どもと会話しながら作業することでコミュニケーションをとることができます。野菜を洗えたね!具材を混ぜれたね!つぎはどうする?など会話が弾みます。

食材の栄養や知識を 学ぶことができる

普段は調理済みの食材しか見たことがなくても、調理の際は葉っぱや皮がついた素材そのものの状態をみることができます。この皮も栄養があっておいしいよと伝えたら、子どもにとっては新しい発見であり、本で見るだけとは違う体験ができます。



自分で作ったものを 大切に食べようと思える

普段は出された物を食べる受け身の食事を している子どもにとって、料理を作る経験を通して自分で作ったものは大切に食べようと思えます。それが作った人への感謝に繋がり、残さず食べられるようになります。

料理を始める前に身じたくをととのえよう!

◎エプロンをつける



◎髪が長ければまとめる



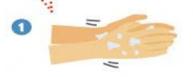
◎手をしっかり洗う



◎服の袖が長ければ まくっておく



正しい手の洗い方



流水でよく手をぬらした後、石けんを つけ、手のひらをよくこすります。



指の間を洗います。



・爪は短く切っておきましょう





手の甲をのばすようにこすります。



親指と手のひらをねじり洗いします。



指先・爪の間を念入りにこすります。



手首も忘れずに洗います。

参考資料:厚生労働省 ホームページ

カルシウムもたっぷりで 成長期のお子様におすすめの お料理です♪

材料(2人分)

・じゃがいも 1個

•片栗粉 大さじ1/2

・スキムミルク 大さじ1/2

•干しえび 5g

・ピザ用チーズ 10g

・オリーブオイル 小さじ1

・ケチャップ 小さじ2

「作り方」

- ① じゃがいもはピーラーで皮をむいてゆで、熱いうちにつぶす。 (適当な大きさに切り、電子レンジでやわらかくしてもOK)
- ② ①に片栗粉とスキムミルクを混ぜる。
- ③ ②に干しえびを混ぜ、さらにピザ用チーズを混ぜる。
- ④ ③を4等分に分け、平たい小判型に丸める。

⑤ フライパンにオリーブオイルをひき、両面がきつね色になるまで 焼く。

⑥ お皿に盛り付け、お好みでケチャップを添える。

おからのチョコスコーン

うじ食育ボランティアこんぺいとう考案レシピ

材料をどんどん加えて混ぜるだけ♪

材料(6個分)

バター 10g

•砂糖 20g

• 塩 ひとつまみ

1個 - 卵

生おから 100g

•製菓用米粉 50g

・アーモンドプードル 20g

・ベーキングパウダー 6g

・チョコチップ 好きなだけ

「作り方」 オーブンを180℃に予熱しておく。

- ① バターを電子レンジ600Wで20秒加熱して溶かす。
- ② そこに砂糖、塩、卵の順に入れ、泡立て器でよくかき混ぜる。
- ③ 生おから、米粉、アーモンドプードルを加えたら、ゴムべらに持ち かえてダマをつぶすように混ぜる。
- ④ さらにベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- ⑤ 最後にチョコチップを入れたら、ざっくりと混ぜる。

⑥ 天板にオーブンペーパーを敷いて、真ん中に高さ3cmの円盤状に 置き、放射線状に6等分にし、隙間を離して、180℃のオーブンで かんせい! 30分くらい焼く。

大人の心得

★作る時は時間に余裕のある休日などにしよう!

時間が無いと急がせてしまったり、イライラしてしまうので、時間に余裕を持てる時間帯にしましょう!

★失敗しても怒らない!ポジティブな声掛けをしよう!

うまくできなくて当たり前。失敗も経験のひとつです。楽しんで行いましょう!

★作っている時は、想像力を持たせる質問をしよう!

「このケチャップは何で赤いのかな?赤い野菜って何があるかな?」 など楽しく作れるような質問を投げかけてみましょう。

食育の5つの力を身につけよう

極さ物をえらずる

- 体によい食物を選ぼう
- ・食事は主食、副菜、主菜 をそろえよう
- ・買い物に行って、色々な 食べものを覚えよう



物の味がわかずさ

・見た目・におい・かたさ さわった感じ・音・五感で

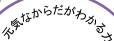
おいしさを知ろう 色々食べて味を覚えよう

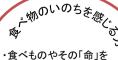


- ・家族と一緒に料理を 作ってみよう
- 家族みんなで食事をしよう
- ・自分で食べるものを自分 で作ろう



いつも元気でいられるように 食べすぎ・欠食・むし歯に注意 ・睡眠・運動はたっぷり





今回は料理ができるカに ついてご紹介しました!

> はぐくむ自然に感謝しよう ・自分で野菜を育ててみよう









