



今月の料理 | ごはんのおやき

毎月19日は「食育の日」

子どもの食べる楽しさを育む ②

小女子とチーズ入りごはんのおやき

食育をテーマに親子で作れる簡単料理を隔月で紹介しています。

幼児期から食べものをバランスよく食べるため、さまざまな知識を身につけることが必要です。親子で一緒に料理を作って、食べることを通して「食」を楽しむ気持ちや食べものの大切さなどを育みましょう。

【材料：4コ分】

- プロセスチーズ 15g
- 小女子又は
- ちりめんじゃこ 10g
- やわらかめのごはん . . 100g
- 乾燥パセリ 少々
- 卵 1/4～1/3コ

- サラダ油 適量
- しょうゆ 適量
- かつお節 適量

【作り方】

- 1 小女子は大きければ粗く刻む。
- 2 チーズは5mm角に切る。
- 3 ボウルにごはんを入れ、すり棒やフォークなどで軽くつぶす。
- 4 ごはんに卵を加えて混ぜ、さらにつぶす。
- 5 小女子、チ-ズ、パセリを加えてよく混ぜる。
- 6 ラップを広げて、1コ分の5をのせて、ラップで包み、手で丸くつぶす。
- 7 ホットプレートやフライパンに油をしき両面を軽く焼く。
- 8 表面にしょうゆをうすく塗り、かつお節をのせる。

6 月は食育月間です。平成17年6月に食育基本法が公布されてから丸8年、今では様々な場面で食育という言葉が聞かれるようになりました。

皆さんのご家庭でも食事をしながら食べ物のお話をしたり、家庭菜園で野菜を育てて収穫したりといろいろな食育を実践していると思います。なかにはお子さんと一緒に料理をするご家庭もあると思います。お子さんが小さいと手の込んだ料理は無理ですが、3歳くらいになると道具ややり方を工夫してあげると簡単な調理は一緒に楽しむことができます。

6月は父の日もありますので、日頃お仕事をがんばってくれているお父さんに感謝を込めて料理のプレゼントはいかがでしょう。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)



高橋 ^{こころ}心寧ちゃん(2) / 高橋 ^{おうき}煌己くん(0)



昨年、煌己くんが誕生し、家事が忙しくなったお母さんのお手伝いをするしっかり者の心寧ちゃん。調理中もお母さんが手を貸そうとすると自分でやると、最近は何んでも興味をもってチャレンジするようです。弟の煌己くんは、お姉ちゃんの包丁使いに机を叩いて応援していましたよ。出来上がったごはんのおやきは、箸を上手に使って、2枚をペロリと完食すると「太っちゃう」とかわいい一言。煌己くんが大きくなったら、また作って食べさせてあげてね！

チャレンジしたい親子を募集中！

内容 ▶ 親子で一緒に料理を作り、試食。「食」について学ぶ。

対象 ▶ 町内在住の小学生以下のお子さん(きょうだいも可)とその親

申込 ▶ すこやか健康センターへご連絡ください。