

毎月19日は「食育の日」

子どもの食べる楽しさを育む ④



今月の料理 | ご飯お好み焼き

ご飯を使ったお好み焼き

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】

ご飯・・・・・・・・・・60g	(ソース・トッピング)
キャベツ・・・・・・・・50g	ソース・・・・・・・・適量
魚肉ソーセージ・・・・1/2本	マヨネーズ・・・・適量
プロセスチーズ・・・・25g	かつお節・・・・適量
ちりめんじゃこ・・・・5g	
卵・・・・・・・・・・1コ	
かつお節・・・・・・・・1～2g	
サラダ油・・・・・・・・適量	

【作り方】

- 1 キャベツはフードプロセッサーで粗みじんにする。
- 2 魚肉ソーセージとチーズは手でちぎる。
- 3 ボウルにご飯、1、2、じゃこ、卵、かつお節を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 4 ホットプレートを温めて油を薄くひき、3を丸くのせて蓋をして焼く。
- 5 こんがり焼いたらフライ返しで裏返し、ソースとマヨネーズをかけ、かつお節をのせる。



野宮 ^{いっさ}一冴くん (4) ^{りいな}梨依那ちゃん (1)
 橋本 ^{あいり}愛里ちゃん (4) ^{ゆいり}結理ちゃん (1)
 山口 ^{ゆい}結ちゃん (4) ^{あん}杏ちゃん (1)

おっかなかったけどフードプロセッサーを使いキャベツをカット。その他の食材も手で細かくし出来上がった食材をホットプレートで焼いていざ試食。最高の出来栄えにお母さん共々「美味しい」と舌鼓。今回参加の子どもたちは、みんな料理のお手伝いが大好きで、他に電車や動物の絵本、ぬいぐるみ、アンパンを食べること、踊り、掃除、洗濯、小さい子たちはお姉ちゃんの真似をして遊ぶのが好きとのことでした。

町で行っている1歳6か月児健診や3歳児健診でお母さんにお子さんの食事や栄養の心配なことを聞いています。1歳6か月児では「食べムラがある、小食、野菜を食べてくれない」などが多く、3歳児ではそれらに加えて「好きな物しか食べない、おやつが多い」などが多くあげられます。羽幌町の幼児の食事の課題としても「ジュース類の量が多い」、「野菜のとり方が少ない」、「牛乳の量が少ない」などがあげられ、ジュース類や野菜については徐々に改善されてきていますが、牛乳を毎日飲んでいるという割合は減少傾向にあり、平成26年度の3歳児健診受診者では全体の半数以下でした。幼児の牛乳・乳製品の1日の目安量は200～300ml (g) ですので、毎日の食事やおやつに意識して取り入れるようにしてあげてください。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)

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。