



はるな
熊林 陽菜ちゃん(8)

④ 今回は、羽幌小学校2年生の陽菜ちゃんが挑戦してくれました。家での料理は専らお母さんが担当。陽菜ちゃんはゲームをしながら出来上がるのを待つことが多いそうです。でも、今回のクッキー作りでは率先して作業をこなし、センスよく飾り付けをしていたので、まったく料理に興味が無い訳ではないようです。「これからは家で料理する？」との問いかけにも笑顔で「うん」と答えてくれました。12/20の「おやこの食育教室」にも参加するそうで、これからはますます楽しみにになりますね。

材料【20～25コ分】

- ホットケーキミックス・・・120g
- ココア・・・小さじ1
- バター(食塩未使用)・・・40g
- グラニュー糖・・・大さじ3
- 溶き卵・・・大さじ1

(飾り用)

- チョコペン・・・適量
- アラザン・・・適量
- チョコスプレー・・・適量

アラザン～菓子の装飾に使われる銀色に光った粒玉

使う道具

オープン、ボウル、泡立て器、ゴムべら、サランラップ、めん棒、クッキー型、オープン用ペーパー



今回のテーマは「ソース焼きそば」です。挑戦してみたい親子を募集していますので、すこやか健康センターまでご連絡ください。

連絡・お問い合わせ

福祉課保健係(すこやか健康センター内)
☎ 62-6020 ☒ fukushi@town.haboro.lg.jp

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きます。幼児期から食べるための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。

食育シリーズ vol.5 | 子どもの食べる楽しさを育む

楽しいクリスマス ～クリスマスクッキー～



作り方

2種類のクッキーを作るためホットケーキミックスを半分の量に分け、片方にココアを混ぜておく。

- ①室温にもどしたバターをボウルに入れ、泡立て器でクリーム状にし、グラニュー糖を加えてよく混ぜる。
- ②溶き卵を加え、さらに混ぜる。
- ③②を半分に分け、それぞれにホットケーキミックスを加えてゴムべらでざっくりと混ぜる。
- ④生地が馴染んだら手でひとまとめにする。
- ⑤ラップ2枚で生地をはさみ、めん棒で3～4mmの厚さに延ばす。
- ⑥好みのクッキー型で型を抜き、オープン用ペーパーを敷いた天板に並べる。
- ⑦170～180 のオープンで10～12分焼き、網などにのせて冷ます。
- ⑧チョコペンやアラザンなどで飾り付けをし、できあがり。

※栄養士さんのおはなし

もうすぐ楽しいクリスマスですね。子どもたちにとってはサンタさんからのプレゼントとともにクリスマス料理も楽しみの一つではないでしょうか。クリスマス料理といえば欧米では七面鳥のようですが、みなさんの家庭ではどんな料理が食卓に並びますか。私が子どもの頃とは違い、最近ではクリスマス料理などの行事食と普段の食事との差がなくなっているようにも思われますが、家族そろっておいしいものを食べるというのはとても楽しいものです。

また、日本では昔から冬至のかぼちゃ、1月7日の七草粥などのように決まった日に決まった食品(料理)を食べる習慣もあります。最近では節分の恵方巻が全国的にも有名になっているようです。各家庭や地域によっても違うと思いますが、このような習慣を取り入れることで季節感を感じることもでき、食生活にメリハリもつきます。