



篠原 由奈ちゃん(6) / 篠原 由衣ちゃん(10)

④ 料理の途中で「勉強が楽しみ」と胸を躍らせながら話すのは、この春から新一年生となった妹の由奈ちゃん。初めて使う大人用の包丁に緊張しながらも上手に材料を切ってくれました。一方、運動が大好きで、毎週バレーボールチームでの練習に汗を流す由衣ちゃんは小学5年生。普段はあまり料理をしないということで、作ってみた感想を聞いてみると「思っていたより難しかった」と、お母さんの大変さを知ったようです。今度は2人も協力してパパのお弁当をつくってみるといいですね

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。

食育シリーズ vol.7 | 子どもの食べる楽しさを育む

お弁当づくりに挑戦!



ラップおにぎり・2種

【材料(4~5人分)】

米2合、炒り卵(卵2個・砂糖少々・塩適量・油適量)、鮭フレーク適量

【作り方】

ごはんを炊き、2等分しておく。

卵を割りほぐし、砂糖と塩を加えて炒り卵をつくる。

にそれぞれ炒り卵、鮭フレークを加え、混ぜる。

サランラップを正方形に切り、混ぜ合わせたごはんを真ん中にのせる。

ラップのはじをひとつにまとめて、丸く手で握り、モールドで閉じる。



今回のテーマは「クレープ」です。

この食育シリーズでは、挑戦してみたい親子を募集しています。希望する場合はすこやか健康センターまで連絡してください。

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

きゅうりと キャベツの浅漬け 豚肉の野菜巻き



さつまいものはちみつきんぴら

【材料(4~5人分)】

さつまいも 100g、レーズン 15g、はちみつ 大さじ1、水 大さじ1、しょうゆ 小さじ1/3

【作り方】

さつまいもは拍子木に切る。

材料をすべて耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジで3分加熱する。

ラップをはずして材料を混ぜ合わせ、電子レンジでさらに2分加熱する。

栄養士さんのおはなし

子どもにとってお弁当は家庭の食事とは違う楽しみがあり、作った人の愛情をより感じることも出来てとてもうれしいものです。お父さんやお母さんも子どもの頃に食べたお弁当の思い出はいつもでも心に残っているのではないのでしょうか。

この4月からお弁当生活が始まった方も多いと思います。食べるほうはうれしいお弁当も毎日作るとなるとちょっと大変ですが、おいしそうに食べているお子さんの顔を想像しながら、愛情を込めて作ってあげてください。たまには今回のように親子で一緒に作ったお弁当を持って出掛けるのも楽しいですね。