



みずほ 逢坂 瑞穂さん (11) / ゆりな 逢坂 由里菜ちゃん (3)

④初めてのプリン作りを体験した2人。由里菜ちゃんは少し緊張していたようですが、すっかり料理好きになったようで、今度は「お父さんに作ってあげる」と張り切っていました。

実は、取材した7月27日は偶然にも瑞穂さんの11歳の誕生日。晩は親戚がケーキでお祝いしてくれるということで、調理中も自然と笑顔がこぼれていました。お母さんも最初からこの日を狙っていたとのこと。きっと夏休みの良い思い出になったでしょうね。

毎月19日は「食育の日」



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」を楽しむ気持ちを育みましょう。

食育シリーズ vol.9 | 子どもの食べる楽しさを育む

デザートに挑戦！！ ～ひんやりフルーツプリン～

材料(4人分)

■プリン

卵黄 2コ、グラニュー糖 20～30g、牛乳 150ml、粉ゼラチン 5g、熱湯 50ml、生クリーム 50ml、バニラエッセンス 少々

■トッピング(ホイップクリームと果物)

生クリーム 50ml、グラニュー糖 小さじ1/2、キウイ 1/2コ、オレンジ 1/2コ、ブルーベリー 適量、さくらんぼ 4コ



今回のテーマは「地元食材を使った料理」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 ☒ f-hoken@town.haboro.lg.jp

作り方

ボウルに卵黄とグラニュー糖を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。

粉ゼラチンに熱湯を注ぎ、よく溶かす。牛乳を人肌に温め、を加えて混ぜる。

にを少しずつ加え、泡立たないように混ぜ合わせる。

ボウルごと氷水にあてて材料を冷やし、生クリームとバニラエッセンスを加える。

型にを均等に流し入れ、冷蔵庫で1～2時間冷やす。(急ぐときは冷凍庫に15～20分ほど入れる)

ホイップクリームをつくる。生クリームにグラニュー糖を加え、泡立て器で角がたつくらいに泡立てる。

プリンの上にホイップクリームと果物をのせてできあがり。

※プリンの甘さはグラニュー糖の量で調整するとよいですよ。



栄養士さんのおはなし

今年の夏は全国的に猛暑のようです。羽幌町では最高気温が25℃を超える夏日は少ないですが、十分な水分補給は大切です。特に小さなお子さんは周りの大人が気をつけて、こまめに水分をとるようにしてあげましょう。

夏の子どもの飲み物といえばやっぱり麦茶。香ばしくてさっぱりしたのどごしで夏にピッタリです。ノンカフェインなので小さなお子さんでも安心です。外で遊んで帰ってきたらいつでも麦茶を飲めるように冷蔵庫に常備しておきましょう。