



嶋平 侃^{かん}くん(3) / 嶋平 雨^{うみ}弥くん(6)

④ かぼちゃのおやつといえば「かぼちゃだんご」が定番という嶋平さん。初めてのまんじゅう作りに子どもたちも積極的に協力してくれました。とにかく食べ盛りの2人。雨弥くんは「美味しすぎる!」と口いっぱいにはおぼり、まんじゅう3コをペロッとたிரげました。

何度もけんかしながら出来上がったかぼちゃまんじゅう。食べ終わるとすぐにお兄ちゃんを追う弟の姿が印象的でしたが、2人にとって思い出のひとつにしてほしいですね。

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.11 | 子どもの食べる楽しさを育む

かぼちゃのおやつに挑戦!

～かぼちゃまんじゅう～

材料(2種類・各5コ)

■皮

かぼちゃ 250g、蒸しパンミックス 200g
 ※量はかぼちゃの水分量に応じて加減してください(耳たぶより少しやわらかい程度が目安)。
 また、ホットケーキミックスでも代用できます。

■かぼちゃあん

かぼちゃ 60g、砂糖 15g、塩 少々

■チーズあん

あん 60g、プロセスチーズ 20g



次回のテーマは「ひなまつり」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

- ①かぼちゃは、種と皮を除いて2~3cm角に切り、電子レンジで加熱する。
- ②熱いうちにマッシャーなどでつぶし、蒸しパンミックスを加えてよく混ぜ合わせる。生地を10等分にして丸める。
- ③ラップの上に1コ分の生地をのせ、平らに延ばす。
- ④生地の真ん中にあんをのせ、丸く包んでアルミカップにのせる。幅5mm長さ1cmの拍子木切りにしたかぼちゃを真ん中にさす。
- ⑤湯気の上上がった蒸し器に並べ、強火で5分程度蒸す。

[かぼちゃあん]

かぼちゃを電子レンジで加熱してつぶし、砂糖と塩を混ぜ合わせる。

[チーズあん]

あんを5等分し、小さく切ったチーズを中に入れ、丸める。

栄養士さんのおはなし

12月22日は24節気の一つである『冬至』です。冬至は一年で最も夜が長く、昔からその日に「かぼちゃ」を食べると健康に過ごせると言われています。かぼちゃはカロテンが多く、長期間保存できるので、冬など新鮮な野菜を手に入れることが難しかった頃は貴重な野菜だったのではないのでしょうか。また、現在は冬期間でもいろいろな種類の野菜が手に入る一方で、夏と比べると野菜の摂取量が少ないという人も多いと思います。

寒さが厳しいこの季節、温かい鍋で野菜をたっぷり食べるのも良いですが、冬至にはおいしいかぼちゃ料理を食べて冬を元気に過ごしましょう。

