



今月の料理 | チーズじゃがもち
バナナじゃがもち

じゃがいもを使ったおやつ

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：各4コ分】

じゃがいも・・・240g
片栗粉・・・大さじ4
砂糖・・・小さじ2
食塩・・・少々
サラダ油・・・適量

ちりめんじゃこ・・・小さじ2
乾燥パセリ・・・少々
スライスチーズ・・・1枚
しょうゆ・・・少々
かつお節・・・適量
バナナ・・・4切れ
ブルーベリージャム・・・適量

チーズ
バナナ

【作り方】

- 1 じゃがいもは、皮をむいて適当な大きさに切る。ラップで軽く包み、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。(5~6分程度)
- 2 ビニール袋にじゃがいもを入れ、手でつぶす。片栗粉と砂糖を加えて、よく混ぜ合わせる。(ふきんなどを使い、やけどに注意する)
- 3 (チーズじゃがもち) 2の半量にちりめんじゃこ乾燥パセリを加えて、よく混ぜ合わせる。スライスチーズは4等分に切り、小さく折りたたむ。
- 4 3を4等分に分け、手で丸める。平たくのばして、真ん中にチーズをのせて丸く包み、平たい団子状にする。
- 5 (バナナじゃがもち) 2の残りを4等分に分け、手で丸める。平たくのばして、真ん中にバナナをのせて丸く包み、平たい団子状にする。
- 6 ホットプレートに油を薄く敷き、ふたをして両面を焼く。(弱~強火で各3分ずつ)
- 7 チーズじゃがもちにはしょうゆをぬり、かつお節をかける。
- 8 バナナじゃがもちにはブルーベリージャムをのせる。



芳賀 実里^{みさと}ちゃん(3)

先月に3歳を迎えたばかりの実里ちゃん。すこやか健康センターの子育て教室でお友達と遊ぶのが大好きな女の子です。最近はキッチンでお母さんの横に立つことも増えたそうで、この日も淡々と工程をクリアしていました。そんな実里ちゃんは家族一緒に食べるご飯が一番。家ではトッピングを工夫して「違った味のじゃがもちに挑戦したい」と張り切っていました。

食 食べ物の好みや食事のしかたなどの食習慣は長い年月をかけて身につくものです。よい食習慣を身につけるためには、幼児期や学童期などその年代にあった食育が大切です。

幼児期

食事のリズムができる、食べものを味わう、食への関心が持てるなどの基本的な「食べる力」を育む時期です。できるだけ家族と一緒に楽しい食事の機会を増やしていきましょう。

学童期

小学生になると給食も始まり、家族以外の人(友だちなど)と食事をする機会が増え楽しみの幅が広がります。また、食べること以外にも食に関する知識や料理をつくることに関心が高くなる時期でもあります。野菜の栽培や収穫などの体験も増やしてあげましょう。

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」について学びます。

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。