

毎月19日は「食育の日」

子どもの食べる楽しさを育む ⑰



今月の料理 | トライフル

手作りデザートでクリスマス

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必要があります。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：6コ分】

小麦粉	大さじ1	カスタード クリーム	イチゴ	60g
片栗粉	大さじ1		バナナ	60g
砂糖	15g		キウイ	60g
卵黄	2コ分		黄桃(缶詰)	60g
牛乳	200ml		生クリーム	30ml
バニラエッセンス	少々		砂糖	少々
カステラ	90g		アラザン	少量
100%オレンジジュース	100ml			トッピングに使う銀色の小さな粒

【作り方】

～トライフルとは、スポンジやクリーム、果物などを重ねた冷たいデザートです～

- 1 耐熱ボウルにカスタードクリームの材料を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- 2 電子レンジで2分加熱、一度取り出してよく混ぜ、さらに2分加熱。取り出してもう一度よく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 生クリームに砂糖を加えて、7分立てにする。
- 4 カステラを一口大にちぎり、オレンジジュースをかけておく。
- 5 果物を一口大に切る。
- 6 器の半分までカステラとカスタードクリームを重ねて入れ、バナナと黄桃を入れる。
- 7 同じように、カステラとカスタードクリームを重ねて入れ、キウイとイチゴをのせる。
- 8 最後に生クリームをかけ、アラザンを飾ってできあがり。



千葉 星奈ちゃん(2)

この日はちょうど雪が降り始めた日。玄関を出た瞬間、一面に広がる雪景色に星奈ちゃんは大はしゃぎだったようです。風邪などが心配な季節ですが、冬ならではの遊びを思いっきり楽しんでほしいですね。さて、そんな星奈ちゃんが挑戦したトライフル。イギリスのデザートとして有名ですが、なんとその意味は「ありあわせ」。冷蔵庫にあるジュースや果物で適当に作れるものなんだそうです。みなさんもお好みの材料でトライしてみてください。

12月は冬休みが始まって、クリスマスや大晦日などの行事もあり、子どもたちにとって楽しいことが多いですね。それぞれの行事にはおいしい食事がつきもので、家族そろっての食事は特に楽しいものです。

家族や友だちと一緒に食べる楽しさを経験することで、人の気持ちがわかり、思いやりの心も育ちます。しかし、食事中に席を離れたり、遊び食べをしたりするとつい叱ってしまうこともあると思います。

みんなで楽しく食事をするためには、食事のしつけやマナーも大切ですが、食事に集中できる環境を整えてあげることも大切です。楽しい食事の時間がたくさん増えるようにしてあげましょう。

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。

チャレンジしたい親子を募集しています ☎ 申込・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