

毎月19日は「食育の日」

子どもの食べる楽しさを育む ⑩



今月の料理 | ココア蒸しパン

みんなでおやつをつくってみよう

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大切さなどを育みましょう。

【材料：4コ分】

- ホットケーキミックス 40g
- ココアパウダー 小さじ1
- 水 大さじ2～3
- バナナ 1/2本
- レーズン 適量

【作り方】

- 1 レーズンは粗みじん切りにする。バナナはラップで包んで手で粗くつぶす。
 - 2 ホットケーキミックスにココアと水を加えてよく混ぜ合わせる。
 - 3 2にレーズンとバナナを加えて軽く混ぜ合わせる。
 - 4 アルミカップに3を入れ、強火で5分程度蒸す。
- ※生地は少し固めのほうがふっくらと蒸しあがります。

【応用編】 さつまいもとチーズの蒸しパン

材料は、ホットケーキミックスと水(分量はココア蒸しパンと同じ)、プロセスチーズ(10g)、さつまいも(20g)

【作り方】

- 1 プロセスチーズはさいの目切りにする。さつまいもは皮をむき、電子レンジで加熱し、粗くつぶす。
- 2 ホットケーキミックスに水を混ぜ合わせる。
- 3 2にチーズとさつまいもを加え、軽く混ぜ合わせる。
- 4 アルミカップに3を入れ、強火で5分程度蒸す。



育児教室「小莓くらぶ」のおともだち

平成21年4月にスタートしたこの食育シリーズ。これまで約40人の子どもたちに登場してもらい、食べることの楽しさなどをお伝えしました。今年も親子で作れる簡単メニューを紹介したいと思いますので、家族でご覧くださいね。さて、今月は就園前の1.6 2.0歳児対象の育児教室・小莓くらぶの子どもたちです。毎年2回、食育体験としてクッキング教室を行っています。食べたい気持ちを抑えながら上手に作っていました。初めて料理したお味はどうだったかな？

春 は始まりの季節ですね。入園や入学で新しい生活をスタートした家庭も多いと思いますが、それに伴い家族の生活リズムや食事リズムも変わってきたのではないのでしょうか。1日の始まりの食事である朝食は、みなさんは誰と食べていますか？

北海道の食育推進計画「どさんこ食育推進プラン」によると小・中学生が朝食を1人で食べている割合(いわゆる孤食)は、小学3年生が15.3%、小学5年生が20.8%、中学2年生で50.8%でした。理由としてはお父さんやお母さんが朝食を欠食している、家族で朝食の時間が違うなどが考えられます。

1人で食べる食事でも家族一緒に食べる食事でもエネルギー量や栄養素量は同じですが、おいしさや楽しさは違ってくると思います。始まりのこの季節、気持ちを新たにそれぞれ生活リズムと食事リズムを見直し、家族と一緒においしく朝食をとりましょう。

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。