



毎月19日は「食育の日」

子どもの食べる楽しさを育む ㊹

豆腐のヘルシーチーズケーキ

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大切さなどを育みましょう。

今月の料理 | 豆腐チーズケーキ

【材料：小8コ分】

絹ごし豆腐	100g	生クリーム	50cc
ビスケット	8枚	プレーンヨーグルト	50g
バター	10g	レモン汁	1/2～1コ分
牛乳	小さじ2	ジャム	30g
粉ゼラチン	5g	水	小さじ1
水	50cc	果物	適量
牛乳	50cc		
砂糖	40g		

【作り方】

- 豆腐は4等分に切り、耐熱容器に水と豆腐を入れて電子レンジで3分加熱する。(または小鍋でさっと茹でる)ざるにあげて水切りし、冷めてから裏ごしする。
- レモンを半分に切り、レモン汁を絞る。
- 粉ゼラチンに水を入れてふやかしておく。電子レンジで20秒加熱して溶かす。
- ビスケットをポリ袋に入れ、めん棒などでたたいて細かく砕く。ビスケットにバター、牛乳を合わせてよく混ぜる。均等に容器に入れ、押しつけながら底全面に敷き詰める。
- 牛乳を人肌に温め、砂糖を加えて混ぜる。
- ボウルに5、生クリーム、プレーンヨーグルト、レモン汁、豆腐、ゼラチンを加えて泡立て器でよく混ぜ、容器に流して冷蔵庫で冷やし固める。(急ぐときは冷凍庫で10分程度)
- ジャムを水でのばす。
- チーズケーキの上にジャムをかけ、果物を飾る。

12月は子ども達の冬休みが始まったり、クリスマスや大晦日もあり、家族そろっての楽しい食事の機会が多くなると思います。

子ども達にとって家族と一緒に食事は「食」に関するいろいろな経験の機会であり、食育そのものです。特に幼児期は家族との食事の中で基本的な食事リズムを身に付ける、食事を味わう、楽しむなどの食べる力を育むことが大切です。

例えば、食器の並べ方や正しい箸の持ち方などの食事のマナーはお父さんやお母さんがお手本を見せて、子ども達が自然に身に付けられるようにしましょう。また、食べ終わった食器や箸を下げられるようになったら、積極的にお手伝いしてもらうようにしましょう。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)



竹中 ^{ちひろ}千尋ちゃん(2)

料理は初めてでしたが、普段はおままごとで基礎を磨いていただけあって、手つき良くなんでも自分から率先してやり、とても楽しんでクッキングをしました。出来上がったチーズケーキを食べ、何度もおいしいと言って満足気でした。来月はクリスマスということでおりのクリスマスツリー飾りにも挑戦。立体のかわいいツリーが出来ました。カメラを向けるとお父さんのマネでグッドポーズの癖がつついちゃうとても可愛い千尋ちゃんでした。

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・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