

毎月19日は「食育の日」

子どもの食べる楽しさを育む③



今月の料理 | ひよこ茶巾ずし

かわいいひよこのおすし

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。

【材料：8コ分】

米	1合	しょうゆ、砂糖、酒	各大さじ1	A
酢	20ml	みりん	小さじ2	
砂糖	小さじ2	しいたけ戻し汁、だし汁	各50ml	B
塩	小さじ1/4	枝豆(冷凍)	25g	
干しいたけ	小2コ	白ごま	小さじ1~2	
かんぴょう	5g	《薄焼き卵》		
にんじん	15g	卵	3コ	
		塩	ふたつまみ	
		サラダ油	適量	

【作り方】

- 干しいたけは水で戻し、1cm角に切り、かんぴょうは茹でて、5mm幅に切る。にんじんは2cm長さの細切りにする。
- 枝豆は解凍し、さやから出しておく。
- 小鍋に1とAを入れ、強火にかける。沸騰したら、弱火にして汁がなくなるまで煮る。
- 卵をわりほぐし、ざるでこし、塩少々を加える。薄焼き卵を大きく2枚焼き、1枚を4等分に切る。(ざるでこすとむらなくきれいに仕上がる)
- 炊きたてのご飯に合わせ酢(B)を混ぜ合わせる。
- 酢飯に2、3、白ごまを混ぜ合わせて、8等分する。丸くしっかりとにぎる。
- ラップの上に薄焼き卵をのせ、真ん中に6を置き、ラップごと丸く包む。
- チーズ、ハム、焼き海苔で顔を付ける。

4月は新年度が始まり、何か新しいことを始めたい季節ですね。そこで、お子さん達に食事に関わるお手伝いをしてもらうのはどうでしょうか？小さなお子さんであれば、「食事の前にテーブルを拭く」、「箸を並べる」などの簡単なことから始めてみましょう。小学生になると「家族全員のご飯も盛る」、「お米をとぐ」、「食器を洗う」などもできるかもしれません。お手伝いを頼む親としては時間と気持ちに余裕を持つようにし、気が向いた時や思いつきではなく、毎日続けるようにしてみましょ。そして、お手伝いしてくれた時は必ず感謝の気持ちを伝えてください。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)

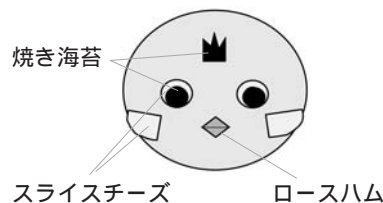


伊勢田 優宇ちゃん(5) / 千葉 汐音ちゃん(5)

料理には性格が出るようですが、今回は、大胆派の汐音ちゃんと慎重派の優宇ちゃんの正反対の二人が協力して料理にチャレンジしました。ザックザック包丁で切る汐音ちゃんの隣りでマイペースで慎重に切る優宇ちゃん。性格は真逆でも二人は大の仲良しで幼稚園ではいつも二人でいるようです。料理も協力し合ってニコニコと楽しそうにしていました。4月からは転勤となって離れ離れになってしまうようですが、いつまでも仲良しのお友だちでいてください。



飾り付け：「ひよこ」



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