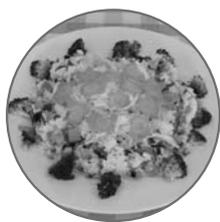


毎月19日は「食育の日」

子どもの食べる楽しさを育む ⑦



今月の料理 | 野菜ちらし寿司

野菜たっぷりちらし寿司

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：2～3人分]

米	1合	椎茸のもどし汁	100ml		
すし酢	30ml	しょうゆ	大さじ1	調味料	
にんじん	30g	砂糖	大さじ1		
かぼちゃ	50g	酒	大さじ1		
枝豆(むき身)	25g	(錦糸卵 [作り方7])			
ブロッコリー	30g	卵	1コ		
干し椎茸	2枚	砂糖	小さじ1/2		
かんぴょう	5g	塩	少々		
		サラダ油	適量		

[作り方]

- 1 ご飯を炊き、すし酢を混ぜる。
- 2 にんじんを薄く輪切りにし、茹でて型で抜く。残りはみじん切りにする。
- 3 かぼちゃは茹でて大きめのさいの目に切る。
- 4 ブロッコリーは茹でて食べやすい大きさに切る。
- 5 干し椎茸とかんぴょうは水でもどし、干し椎茸は粗みじん切り、かんぴょうは5mm幅に切る。
- 6 5とみじん切りにしたにんじんを、椎茸のもどし汁、調味料で汁気がなくなるまで煮る。
- 7 卵に塩、砂糖を混ぜ、フライパンで薄く焼き、せん切りにする。
- 8 酢飯に6、枝豆、かぼちゃを混ぜ合わせる。
- 9 皿に8を盛り付け、7とにんじんをのせ、周りにブロッコリーを飾る。

今回は野菜のちらし寿司を作りましたが、お子さん達に野菜を食べてもらうために苦労しているお母さんも多いのではないのでしょうか。

昨年度の3歳児健診での野菜料理のとり方をみると、野菜料理を毎食食べていたのは約2割程度で、約1/3は1日1回以下しか野菜料理を食べていない状況でした。

野菜は噛んだり飲み込んだりする力が未熟な幼児にとっては食べにくい食品の一つです。また、学童期になっても苦味のある野菜は生理的に受け入れにくく、調理の工夫が必要です。

子ども達が好きな味付けにしたり、好きな料理に入れたりして、野菜をおいしく食べる体験を重ねていくことでいろいろな野菜を食べられるようになります。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)



有野 美結ちゃん(8) / 有野 友那ちゃん(6)

どっちがやるか行程の取り合いになりながらも(笑)、2人とも慣れた手つきで、料理はあっという間に完成しました。お姉ちゃん的美結ちゃんは、さすが包丁使いも上手。椎茸などを煮る甘辛い匂い、おいしそうと友那ちゃん。ちらし寿司は、お父さんと今日来れなかった末っ子の夕璃ちゃんの分を、おみやげとして残しながらも、残りはべろっと平らげていました。とっても気に入ったみたいで、家でも作りたいと言ってくれましたが、もう作ってくれてるかな。

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」について学ぶ。

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。