



さい こゆきちゃん(2) くりばやし ゆずきちゃん(2) こんどう みくちゃん(2)

④今回は、毎週火・金曜日にすこやか健康センターで行われている「うさこちゃん遊びの広場」のおともだちに挑戦してもらいました。

普段からママのお手伝いをしているという3人は、親子おそろいのエプロンやママお手製のエプロンを身にまとい「おいしくなあれ」と気持ちを込めて生地を練ってくれました。今度は家族みんなで作ってみてくださいね。

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。幼児期から食べられる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。

食育シリーズ vol.2 | 子どもの食べる楽しさを育む

おやつも食事の一部 ～簡単ホットプレートピザ～

【材料(直径約12cm 2枚分)】

(ピザ生地)

強力粉	70g
塩	少々
ドライイースト	1g
砂糖	小さじ1
A (オリーブ油)	小さじ1
ぬるま湯	50ml
ケチャップ	適量

(トッピング)

ピザ用チーズ	40g
コーン(缶)	20g
ピーマン	1コ
ツナ(缶)	40g
ミニトマト	2コ



完成品はつクラ!

今回のテーマは「お好み焼き」です。挑戦してみたい親子を募集していますので、すこやか健康センターまでご連絡ください。

連絡・お問い合わせ

福祉課保健係(すこやか健康センター内)

☎ 0164-62-6020

✉ fukushi@town.haboro.lg.jp

【使う道具】

ホットプレート
クッキングシート
めん棒

【作り方】

- ①ピーマンはみじん切り、ミニトマトは4等分に切っておく。
- ②強力粉、塩、ドライイースト、砂糖をボウルに入れて、スプーンで混ぜ合わせる(生地を作る)。
- ③Aを加え、さらに混ぜ合わせ、生地がまとまってきたら手でこねる。
- ④クッキングシートの上に生地をのせ、手やめん棒をきうすくのばす。
- ⑤ホットプレートにうすく油をひき、180℃で温めておく。温まったら生地をのせ、ふたをして5分程度焼く。
- ⑥焼き色がついた面を上にして皿に取り出し、ケチャップ、トッピングをのせる。
- ⑦再びホットプレートに戻し、180℃で5分程度焼いてできあがり。



※栄養士さんのおはなし

子どもにとっておやつはとても楽しみなものですが、好きなものを好きなだけ与えるのではなく、食事とのバランスを考えることが大切です。大人は1日3度の食事が必要なエネルギーや栄養素をとることが出来ますが、1回の食事量が少なく成長期の子どもは3度の食事では足りない分をおやつで補う必要があります。「おやつ=お菓子」ではなく食事の一部として考え、3度の食事ではとりにくい果物や乳製品、野菜(ふかし芋・ゆでとうきびなど)、おにぎり、サンドイッチのような軽い食事などを決まった時間にあげるようにしましょう。

おやつを手作りするのはなかなか難しいかもしれませんが、たまには時間をつくって挑戦してみてください。