



かがり 奥山 輝光くん(9) / やまと 松葉 大和くん(9)

㊤ 大の仲良しという2人組。学校が終わるとほぼ毎日といっていいほど遊んでいるそうです。料理について聞いてみると、お母さんのお手伝いをする程度。普段はゲーム遊びに夢中な2人も、今回は楽しみながら作ってくれました。

「意外と簡単に作れるんだね」。参加した大和くんのお父さん 師正さんはできあがりを見てそう話し、今度は家でも挑戦してみようと意欲をわかせていました。ぜひ、みなさんもご家庭でお試ください。

毎月19日は「食育の日」



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」を楽しむ気持ちを育みましょう。

食育シリーズ vol.8 | 子どもの食べる楽しさを育む

## お菓子づくりに挑戦 ～ブルーベリーバナナクレープ～

### 材料(5枚分)

#### ■ クレープ生地

バター 10g、薄力粉 50g、砂糖 小さじ1/4、塩 少々、卵 1個、牛乳 125ml、サラダ油 適量

#### ■ 具

バナナ 1本、アイスクリーム 適量、ブルーベリーソース 適量

### ・・・ブルーベリーソースの作り方・・・

(材料) ブルーベリー 200g、砂糖 100g、レモン汁 1/2個分、水 適量

ミキサーにブルーベリーを入れ、浸るまで水を入れる。30秒～1分程度ミキサーにかける。(冷凍のブルーベリーを使うときは解凍しておく)  
材料をすべて鍋に入れ、強火にかける。沸騰したら火を弱め、中火から弱火で5分程度煮詰める。(焦げないように鍋底から混ぜる) 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。



今回のテーマは「ひんやりデザート」です。この食育シリーズでは、挑戦してみたい親子を募集しています。希望する場合はすこやか健康センターまで連絡してください。

### 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)  
☎ 62-6020 ☒ fukushi@town.haboro.lg.jp

### 作り方

バターは耐熱容器に入れて電子レンジで30秒～1分ほど加熱して溶かす。

ボウルに薄力粉、砂糖、塩、卵を割り入れ、泡立て器で混ぜる。

牛乳を少しずつ注ぎながらなめらかになるまで混ぜ、さらにバターを加えて混ぜる。※冷蔵庫で30分ほど休ませる。

フライパンを熱し、サラダ油をうすくひく。

おたまで生地を流し入れ、フライパンを傾けて丸く延ばす。表面が乾いてきたら裏返して、裏面も焼く。

バナナは輪切りにする。

皿に生地を広げ、真ん中にバナナとアイスクリームをのせ、ブルーベリーソースをかける。

クレープを包んで、さらにブルーベリーソースをかける



※今回は、農業試験場で試験栽培しているブルーベリーを使用しました

### 栄養士さんのおはなし

6月20日は父の日ですね。また、6月は食育月間でもあります。食育というと毎日の食事づくりをしているお母さんの出番が多いかもしれませんが、今月はお父さんにも食育について考えてもらいたいと思います。

まずは、食事の時にお子さんと食べものの話をしてみましょう。その日の給食の内容や野菜の栄養素のことなどどんな話でもよいです。次に、お子さんと一緒にお母さんのお手伝いをしてみましょう。食器を並べたり、テーブルを拭いたり、食器洗いもよいですね。お父さんとなら楽しんでできて、お母さんにも感謝されますよ。また、がんばってお子さんと一緒に料理に挑戦してみましょう。お母さんの料理のおいしさにはかなわないかもしれませんが、楽しさがプラスされますね。