



毎月19日は「食育の日」

子どもの食べる楽しさを育む ⑭

父の日にクッキーをプレゼント

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 | お父さんクッキー

【材料：7cm角で4～5枚分】

バター・・・40g	} プレーン生地	バター・・・15g	} ココア生地
砂糖・・・25g		砂糖・・・10g	
卵黄・・・1/2コ分		牛乳・・・小さじ1	
薄力粉・・・70g		薄力粉・・・15g	
		ココア・・・小さじ1/2	

【作り方】

(プレーン生地)

- 1 常温でやわらかしておいたバターを、泡立て器でなめらかなクリーム状になるまで混ぜる。砂糖を加えてよく混ぜる。
- 2 1に卵黄を加えて混ぜ、ふるっておいた薄力粉を加えて、手でよくこねる。
- 3 生地をまとめて、ラップに包んで冷蔵庫で冷やしておく。

(ココア生地)

- 4 常温でやわらかしておいたバターを、泡立て器でなめらかなクリーム状になるまで混ぜる。砂糖を加えてよく混ぜる。
- 5 牛乳を加えて混ぜ、ふるっておいた薄力粉とココアも加えて、ゴムべらでよく混ぜる。

(仕上げ)

- 6 プレーン生地をめん棒で3～5mmの厚さにのばす。
- 7 バターナイフなどで顔の形にくり抜き、鼻と耳をつける。
- 8 絞り袋にココア生地を入れ、髪の毛や目、口などを描く。
- 9 180℃で温めたオーブンで10～15分程度焼く。

6月19日は父の日ですね。そして、6月は食育月間でもありますので、この機会にお父さんも食育について考えてみてください。

朝食は1日の始まりの大切な食事です。みなさんのご家庭では、毎日家族そろって朝食をとっていますか。時間がなくて家族バラバラに食べたり、お父さんとお母さんは食べずに子どもたちだけで食べるということもあるのでしょうか。

食事は「何を」食べたかも大切ですが、「誰と」食べたかも大切です。毎朝楽しく会話をしながらおいしい朝食を家族そろって食べることも楽しい食の経験ですので、そのような経験をどんどん増やしてあげたいものです。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)



(左から) 高野 依吹さん(10) / 高野 悠乃ちゃん(2) / 高野 一咲さん(9)

昨年11月に四女・梓乃ちゃんが誕生し、ますますにぎやかになった高野さん一家。今回は父の日ということでお父さんの似顔絵クッキーを作ってもらいました。顔の輪郭から目や鼻の細かい部分まで丁寧に作業してくれました。お父さんの仕事はエビかご漁の漁師。みんなが寝ている間に仕事しているので、会う時間も限られているそうですが、「早く見せてあげたい」と大事そうに持ち帰りました。

チャレンジしたい親子を募集中！

内容 ▶ 親子と一緒に料理を作り、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。

※このほか、料理や栄養に関して気になることがあれば気軽にお問い合わせください。管理栄養士が適切にアドバイスいたします。

☑ 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