



今月の料理 | デコめし
(デコレーションごはん)

親子でつくる簡単デコめし

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。

【材料：直径約13cm 1コ分】

- | | | | |
|---------|------|-------|-------|
| ごはん | 400g | (炒り卵) | |
| ちりめんじゃこ | 大さじ2 | 卵 | 2コ |
| 白ゴマ | 小さじ2 | 砂糖 | 小さじ2 |
| 鮭フレーク | 30g | 塩 | ひとつまみ |
| にんじん | 25g | 油 | 適量 |
| さやえんどう | 12枚 | | |

【作り方】

- 1 にんじんを3mm程度の輪切りにし、5分ほど茹でる。にんじんが茹で上がる10秒前にさやえんどうを入れ、一緒に茹でて冷ましておく。にんじんは型抜きし、さやえんどうはせん切りにする。
- 2 卵に砂糖と塩を加え、炒り卵をつくる。
- 3 ごはんにちりめんじゃこ、白ゴマを加え、よく混ぜ合わせる。
- 4 型にラップを敷いて、炒り卵を入れる。
- 5 3のごはんの半分の量を入れ、鮭フレーク、さやえんどうを重ねる。
- 6 残りのごはんを入れ、ラップをして手で押す。
- 7 カップをひっくり返して中身を皿にのせ、ラップをはずす。
- 8 さやえんどうと型抜きをしたにんじんを飾り、できあがり。

※型は保存用容器(タッパ)を使用しましたが、他にもケーキ型や丼などお好みでOK



長谷川 ^{れん} 蓮くん(4) / 長谷川 ^{ゆうき} 湧生くん(3) / 長谷川 ^{えいき} 瑛生くん(3)

ほぼ毎日といっていいほどケンカをしてしまう3兄弟。男の子らしく元気で活発な様子が伝わってきますね。幼稚園に通う蓮くんは、双子の兄弟の仲役もこなす優しいお兄ちゃんです。将来の夢ももう決まっているということで、これからがますます楽しみです。3人とも料理をするのは初めてで最初から興味津々でした。作り方を教わるやいなや手が飛び出てきて、あっという間に完成、見事な男の料理を見せてくれました。

も うすぐ夏休みも終わってしましますが、夏休みの間はいつもよりも夜更かししたり、朝起きる時間が遅くなったりしていませんか？寝る時間が遅くなると夕食後に夜食を食べてしまったり、朝に食欲がなく朝食を欠食してしまうなど食事リズムが乱れる原因になります。

朝食を食べない子どもは、体のだるさや疲れやすさを感じる割合が高く、学科の正解率も低い傾向にあるといわれています。また、朝食をとる子ほど体力テストの結果がよく、食事が脳や身体に大きく関係していることもわかっています。

夏休みが終わっても元気で過ごすために、まずは早起きの習慣をつけましょう。朝早く起きると夜も早く眠くなる、早寝をすると朝早く目が覚めるので、朝食もおいしく食べることができますよ。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)

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。