

毎月19日は「食育の日」

子どもの食べる楽しさを育む ㊥



今月の料理 | ポテトオムレツプレート

# バランス満点オムレツプレート

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。

## 【材料：1人分】

### 《おにぎり》

ごはん . . . . . 100g (2コ分)

ふりかけ、焼き海苔 . . . . . 適量

### 《ポテトオムライス》

卵 . . . . . 1/2コ

塩・こしょう . . . . . 少々

フライドポテト(冷凍) . . . . . 20g

コーン(缶)、パプリカ(赤)、枝豆 . . . 各5g

トマトケチャップ . . . . . 適量

### 《かぼちゃのチーズ焼き》

かぼちゃ . . . . . 40g

固形コンソメ . . . . . 1/4コ

溶けるチーズ . . . . . 適量

### 《付け合せ》

ミニトマト、

キャンディーチーズ . . . 各1コ

きゅうり . . . . . 10g

## 【作り方】

### 《おにぎり》

1 ラップにごはん50gをのせ、好きな形に握る。ふりかけをつけ、焼き海苔を巻く。

### 《ポテトオムライス》

1 卵は割りほぐし、塩・こしょうを加える。

2 フライパンに油を熱し、フライドポテト、細きりにしたパプリカを炒める。

3 コーン、枝豆を2に加え混ぜ、1を流し入れふたをして弱火でじっくりと焼く。

4 食べやすい大きさに切り分け、ケチャップをかける。

### 《かぼちゃのチーズ焼き》

1 鍋にかぼちゃとひたひたの水、固形コンソメを入れて、やわらかくなるまで煮る。

2 アルミカップにかぼちゃを入れ、チーズをのせてオーブンで焼く。

### 《付け合せ》

1 トマトは半分に切る。きゅうりは1cm～2cm厚さの輪切りにする。トマト、きゅうり、チーズをスティックに刺す。

**新** 年度が始まり、新入園や新入学など新しい生活が始まったご家庭も多いかもしれませんね。そこでこの機会に気持ち新たに食生活も見直してみましょ。まずは家族そろって早寝早起きの生活リズムに。次に、1日のスタートである朝食をしっかりとるようにしましょう。

朝は時間がないので簡単にすませてしまったり、食欲がないと子ども達が食べてくれるものや食べやすいものばかりになっていませんか。でも、やっぱりバランスは大切です。ご飯などの主食をしっかりと食べて、おかずは肉、魚、卵、大豆製品と野菜を組み合わせるようにしましょう。

野菜が苦手な場合は今回のオムレツのように他の材料と組み合わせたり、好きな味付けや食べやすい大きさにするなど調理法や盛り付け方も工夫してみてください。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)



前田 莉々子さん(7) / 前田 東輝くん(5) / 近藤 未来さん(6) / 近藤 愛さん(8)

今月でこの食育シリーズは、5年目となります。これまで簡単に作ることができる料理を紹介してきました。みんなチャレンジしてくれているかな？今回は、ちょうど一学年ずつ違う2組のきょうだい4人がチャレンジしました。手際の良いお姉ちゃんたちに困まれながら、負けじと料理に奮闘する東輝くん。おにぎり作りでは、「さとうは？」と言ってみたり、みんなの笑いをとっていました。4人で仲良く協力して和やかな雰囲気、ととても楽しみながらクッキングしました。

## 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」について学びます。

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。