



岩井 くるみちゃん (7) / 岩井 みさきちゃん (10)

③ 3月3日は「ひな祭り」ということで、仲良し姉妹に挑戦してもらいました。普段からお母さんのお手伝いをしていてあって料理はお手のもの。慣れた手つきと手際の良さはまさに大人顔負けです。

残念ながら「あん」が苦手という2人。肝心な味を聞いてみると、ちょっぴり顔をしかめていましたが、きちんと完食してくれました。今回の挑戦で少しは克服できたかな？

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.12 | 子どもの食べる楽しさを育む

桜餅に挑戦！

～いちご桜餅～

材料(4コ分)

■ 生地

白玉粉 10g、薄力粉 25g、水 50ml、
砂糖 小さじ1、食紅 少量、サラダ油 少量

■ あん 60g

■ いちご 4コ



作り方

- ①ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながら泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ②砂糖を加えてよく混ぜ、さらに薄力粉も少しずつ加えながらよく混ぜ合わせる。
- ③水で溶いた食紅を加えて薄いピンク色にし、10分程度休ませておく。
- ④あんは4等分にして丸めておく。
- ⑤いちごはへたを取って洗い、水気を取っておく。
- ⑥ホットプレート(フライパン)にサラダ油を薄くぬり、弱火で温める。
- ⑦生地を焼く。ホットプレートに大きじ1程度のせて楕円形にのぼす。(6cm×12cm程度の大きさにする)
- ⑧表面が乾いてきたら裏返して同じように焼き、冷ましておく。
- ⑨丸めたあんの上にいちごをのせ、焼いた生地を巻きつけてできあがり。



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。希望される方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 ☒ f-hoken@town.haboro.lg.jp

栄養士さんのおはなし

来月、3月3日は「ひな祭り」。五節句の一つで「桃の節句」や「上巳(じょうみ)の節句」とも言います。近年では雛人形を飾り、女の子の誕生と成長を祝う節句ですが、もともとは自然や植物に健康を祈り、災いを祓うものだったようです。

今回はピンク色が春らしくひな祭りにもぴったりの桜餅に挑戦してもらいました。桜餅は北海道や関西でよく食べられている道明寺粉どうみょうじこを使ったものと、白玉粉と小麦粉の生地をクレープ状にして焼き、あんをまいた関東風の2種類があります。関東風の桜もちちようめいしは長命寺餅とも呼ばれ北海道ではあまり馴染みがありませんが、このようにホットプレートやフライパンで簡単に作ることができますので、ぜひ親子で挑戦してみてください。