

毎月19日は「食育の日」

子どもの食べる楽しさを育む ⑬



今月の料理 | いちごのケーキ

電子レンジでケーキづくり

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の大切さなどを育みましょう。

【材料：直径約18cm 1コ分】

| | | | |
|------------|-------|---|----------|
| ホットケーキミックス | 80g | } | スポンジ |
| 卵 | 2個 | | |
| 牛乳 | 大さじ1 | | |
| バター | 10g | | |
| 砂糖 | 大さじ2 | } | ホイップクリーム |
| 生クリーム | 150ml | | |
| 砂糖 | 大さじ3 | | |
| いちご | 6コ | | |

【作り方】

- 耐熱容器に牛乳とバターを入れ、電子レンジで30秒加熱して混ぜる。
- ボウルに砂糖と卵を入れ、泡立て器でしっかりと泡立てる。
- ホットケーキミックスを加えてさっくり混ぜ、1も加えて混ぜ合わせる。
- 耐熱ガラス容器に底に合わせて丸く切ったオープン用シートを敷き、3の生地を流し入れる。ラップをふんわりかけ、電子レンジで4～5分加熱する。
- 容器を逆さにしてスポンジを取り出し、網などにのせて冷ましておく。オープン用シートをはがし、スポンジの厚み半分に切る。
- 生クリームに砂糖を加えて、泡立て器で角が立つくらいしっかりと泡立てる。
- いちごはへたをとって、2コを縦に薄切りにし、残りの4コは縦半分に切る。
- 下のスポンジの上面に6を薄く塗り、薄切りのいちごを並べ、再び6を薄く塗る。もう一枚のスポンジを重ね、全体にクリームを塗る。
- 残りのクリームをケーキの上に絞り、半分に切ったいちごを飾る。



こっき 実藤 公紀くん(7) / ちかの 実藤 千花ちゃん(2)

3年目を迎えたこの食育シリーズ。今回は実藤さんの兄妹が挑戦してくれました。この春、新一年生となった公紀くんは幼稚園時代から運動が大好きだそうで、なかでも鉄棒が得意。この日も、「学校では体育と算数が楽しみ」と元気よく答えしてくれました。妹の千花ちゃんは、なんでも自分でやりたいがるお年頃。初めてのケーキづくりも率先して器具を持ち、お兄ちゃんを上手にサポートしていました。

4 月は入園や入学で新しい生活が始まる子ども多いと思います。食生活ではお弁当や給食が始まるので、好き嫌いなく食べてくれるかなど家族の方は心配なこともあるでしょうね。

子どもの食べものの好みははっきりしてくるのは3～4歳と言われており、それ以前は好き嫌いというより、食品の食べやすさが大きく関係しています。肉のように硬く噛み切りにくいものや卵焼きのようにパサパサしているようなもの、野菜のように口の中でまとまりにくいようなものは子どもにとっては食べにくくあまり食べてくれません。また、甘い味や塩味は好きですが、酸っぱい味や苦い味は苦手ですので、この時期は味付けや調理方法の工夫が必要です。

好き嫌いをしないで何でも食べてくれることが理想ですが、なかなかそうはいきません。

まずは食事の時におながが空いているように、食事の2時間くらい前からはお菓子や甘い飲み物はあげないことや食事が楽しい！また食べたい！と思えるような「楽しい食事の経験」を増やしてあげて心掛けてみましょう。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)

6月号は「パパの似顔絵クッキー」をつくります。6月19日は父の日。お父さんそっくりなクッキーをつくってプレゼントしてみてもいかがですか。



チャレンジしたい親子を募集しています ☑ 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