



今月の料理 | カップケーキ

毎月19日は「食育の日」

子どもの食べる楽しさを育む ④

簡単カップケーキ作り

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5cm 5コ分】

ホットケーキミックス	75g	板チョコ	適量	飾り
バター	30g	チョコペン	適量	
砂糖	30g	カラースプレー	適量	
卵	1コ	スライスアーモンド	適量	
牛乳	大さじ2	マーブルチョコ	適量	

【作り方】

- 1 バターは室温で柔らかくしておく。
- 2 ボウルにバターと砂糖を入れて、泡立て器でクリーム状になるまで練る。
- 3 卵と牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- 4 ホットケーキミックスを加えて、よく混ぜる。
- 5 4をマフィン型などに均等に入れて、表面を平らにする。(量が多すぎると膨らみすぎるので注意)
アルミカップなどでも代用できます。
- 6 180度のオーブンで12～13分焼き、冷ましておく。
(仕上げ)
- 7 溶かしたチョコレートやチョコペンなどでトッピングする。

先 月13日にすこやか健康センターで「おやこの食育教室」があり、9組の親子が参加してくれました。当初12月に予定していたのを悪天候で日程を変更したため、予定の半数程度の参加数でしたが、みんなでハンバーグやグラタンなどを楽しく作り、とてもおいしくできあがりました。

主催は羽幌町食生活改善協議会で会員である食生活改善推進員はヘルスマイトまたは食改さんと呼ばれており、自分の生活体験を通じて食生活に対する生きた知恵を教えてください。

普段は忙しくて親子と一緒に料理するのはなかなか難しいと思いますので、このような料理教室に参加して食の楽しい経験を増やしていきましょう。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)



工藤 結心^{ゆい}さん(7) / 熊谷 朱夏^{しゆな}さん(8)

お父さん同士が同じ職場とあって、家族ぐるみのお付き合いで、学年は違っても仲の良い二人。慣れた手付きで協力し合って淡々と工程をこなし、あっという間にできました。来月はバレンタインということで、「好きな男の子にあげるの？」と質問。朱夏さんは、女の子に手作りの友チョコを、結心さんは、男の子にあげるそうです。ちょうどこの広報がみなさんへ発送されるのは14日。今頃、上手にできたチョコをお友だちに渡しているかな。

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。