



今月の料理 | カレーパン

毎月19日は「食育の日」

子どもの食べる楽しさを育む ②

簡単カレーパン

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：4個分】

- | | |
|------------------------|------------------|
| 食パン(8枚切り) 8枚 | 卵 2コ |
| レトルトカレー 150g | パン粉 適量 |
| ゆで卵 1コ | 植物油 適量 |
| ピザ用チーズ 40g | |

【作り方】

- 1 食パンは耳を切り落とす。
- 2 ゆで卵は粗みじん切りにする。
- 3 カレーの具を少しつぶし、ゆで卵を混ぜ合わせる。
- 4 食パンの4辺を2cmくらいめん棒で軽くつぶし、そこに溶き卵をぬる。
- 5 食パンの上に3をのせ、その上にチーズをのせる。
- 6 もう一枚の食パンを上にかぶせて、食パンの4辺をフォークの先でつぶして、しっかり貼り合わせる。
- 7 6の両面に溶き卵をつけ、全体にパン粉をまぶす。
- 8 ホットプレートで熱して油をしき、両面をこんがり焼く。
(フライパンや油で揚げても可)

手作りカレーを使うとよりおいしくなりますよ！

◆アレンジ

カレー以外にも焼きそばやポテトサラダなど具をいろいろと変えてもおいしくいただけます。



村上 ^{まお} 茉生さん(8) / 熊谷 ^{りな} 莉菜さん(9)

2人は、同じクラスで、習いごとピアノとバトントワリングと一緒にしている仲のいいお友だちです。お母さんも小学校からの同級生ともあって終始、和やかな雰囲気の中、料理に挑戦しました。料理が出来あがり「お母さんに分けてあげるの？」と質問すると、2人とも即答で首を横に振る場面も。最後に、おじいちゃんやおばあちゃんにも作ってあげるといふことで、みんなで作業工程を復習していました。



毎年6月は食育月間です。食育の浸透を目的として、国や地方公共団体等が協力して、食育推進運動を重点かつ効果的に実施するために「食育推進基本計画」で決められたものです。

「食育基本法」が平成17年に制定されてから7年が経ち、食育という言葉はかなり浸透してきましたが、朝食の欠食や肥満の増加などまだまだ多くの問題があります。

羽幌町でも今年度「羽幌町地産地消・食育推進計画」が策定され、今後も様々な機会での食育の推進をすすめていきたいと思っています。その計画では、各ライフステージでの取り組みを示しており、小中学生にあたる6～15歳は、親子と一緒に買物に行き、いろいろな食材にふれて、新鮮な食材の選び方を学んだり、調理の手伝いをして簡単なメニューを習得する時期とされています。

この食育月間をきっかけに家庭内で食育についてできることを実践してみましよう。

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 ▶ 親子と一緒に料理を作り、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。