

～料理 親子で作ってみよう～

毎日、子どもの健康を考えながら食事を用意している保護者にとって、子どもの好き嫌いはちょっぴり悩ましいものだと思います。野菜を食べないと栄養が足りないのでは？と思ったり、成長への影響を考えたりして、一生懸命になればなるほど、上手くいかないことがあるのではないのでしょうか。

お子さんと一緒に料理をすると、親子のコミュニケーションが増えたり、食への関心が広まったりと、子どもにとってもいい影響があるのをご存知ですか？「自分で出来た！」と満足することができたり、自分で作ったもの、苦手だけど食べてみようと思ったり、食べる意欲に繋がることもあります。

～親子で出来る、簡単なメニューのご紹介～

《 ごはんでお煎餅 》



【材料】

- ・ご飯適量
- ・味付け適量
(ふりかけ、お茶漬け、刻んだ野菜等)
- ・油 (ホットプレートやフライパンに塗る分適量)

【お手伝いポイント】

- ・味付けを自分で選ぼう
- ・薄くなるまで、めん棒を使ったり、手で押してみたりする

【作り方】

- ①ご飯にお茶漬けやふりかけ等、味付けをする
- ②一口大にしたご飯をクッキングシートに挟む
- ③ぺったんこになるまで叩く
- ④ホットプレートやフライパンで焼く
- ⑤両面カリッカリになるまでじっくり焼いたら、出来上がり

《野菜のカップ ケークサレ》



【材料】 (6個分)

- ・ホットケーキミックス 150g
- ☆卵 1個
- ☆マヨネーズ 大さじ3
- ☆粉チーズ大さじ3
- ☆牛乳 100cc
- 玉ねぎ 1/2個
- パプリカ(赤・黄) 1/2ずつ
- ブロッコリー 50g
- ウィンナー5本
- 塩、こしょう 少々

【お手伝いポイント】

- ・食材を切ってみる
- ・中までしっかりと過熱されているか、確認をする

【作り方】

- ブロッコリーは小房にしてレンジで1分30秒加熱します。
オーブンは180℃に予熱しておきます。
- ① ホットケーキミックスに☆を加えて泡立て器でよく混ぜます。
 - ② ●の具材は1cmくらいの大きさに刻み、生地に加え 塩、こしょうします。
 - ③ 紙コップにいれて、オーブン180℃で焼きます。
 - ④ 竹串をさしてみても、生地がついてこなければ完成です。

～親子で作ってみるきっかけ作り！食べ物に関する絵本のご紹介～

しろくまちゃんのほっとけき

作：若山 憲 出版社：こぐま社



しろくまちゃんがホットケーキを作る。卵を割って、牛乳を入れて…。焼き上がったたらこぐまちゃんを呼んで、ふたりで「おいしいね」。見開きいっぱい描かれたホットケーキの焼ける場面は、子どもたちに大人気。

あっちゃんあがつく

作：さいとう し のぶ 出版社：リーブル



うたって、あそべて、たのしめる、愉快的「たべものあいうえお」。「あ」から「ん」まで、濁音、半濁音も含めて69音すべてが登場。名前の頭文字で「ことばあそび」もできます。