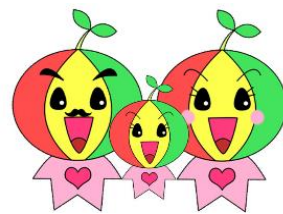




おうちで

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」



三原市食育キャラクター
“そだっち”

キッズチャレンジ

「おうちでキッズチャレンジ」は、親子でおいしく楽しく過ごせるよう、「おうち」で作れる簡単レシピを紹介するものです。

「やってみたい」に寄り添い、「自分でできた」「おいしい」をたくさん経験し、一つのを完成させる楽しさを通して、食への関心、興味を伸ばし、子どもの創造力やチャレンジ精神を育みましょう。

令和6年6月 三原市保健福祉課

食育コラム

食べることへの興味を育てましょう

いろいろな食材に親しみ、食べたいものが増える体験や、一緒に食べたいと思う人と料理を作る体験を重ねることで、子どもの感性は磨かれていきます。

ステップ 1

色・音・香り・味・感触で、五感を刺激！

調理前の食材にも触れ、色や形、匂いを感じさせてあげましょう。

★【色・形・大きさ】を
目で見える



★【音】を
耳で聞く



★【香り】を
鼻でかぐ



★【味】を
舌で感じる



★【感触】を
確かめる



ステップ 2

一緒に料理を作りましょう！

★あらう



じょうずだね

★つぶす



できたね

★まぜる



お手伝い
ありがとう

★まるめる



手伝ってくれて
うれしい

★こねる



最初にお手本を見せてあげましょう。真似をしながら、上手にお手伝いができるようになります。声かけは、子どもの自信や達成感、自主性を育みます。

★料理をするときの服装

- ① 長い髪は、まとめましょう。
- ② つめは、短く切りましょう。
- ③ 長袖は、腕まくりしましょう。
- ④ エプロンをつけましょう。
- ⑤ せっけんで、手をきれいに洗いましょう。



★注意して包丁を使いましょう

包丁を使うときは
ねこの手のようにして
指を丸めて、
食材をしっかり
おさえましょう



ステップ 3

一緒においしく食べましょう！

家族や友達などと食卓を囲んで共に食事をとりながら、コミュニケーションをとることで心が育めます。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなど習慣を身につけたり、周囲のことや食べものへの興味や関心の気持ちを育てる良い機会になります。





このや ミニお好み焼き

ざいりょう (2人分《ミニ6枚》)

生地

- お好み焼き粉 大さじ5 (45g)
- 水 大さじ3 (45g)
- 卵 1個
- 天かす 大さじ2 (10g)

基本の材料

- 豚肉 1枚 (30g)
- キャベツ 100g
- 青ねぎ 1本 (10g)

- 焼き用油 適量
- お好みソース 適量

トッピング1

- ツナ缶 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1/2

トッピング2

- とうもろこし 大さじ1
- 枝豆 大さじ1/2

トッピング3

- ミニトマト 1個
- スライスチーズ 1枚

つくりかた



① トッピングを用意する。

《トッピング1》ツナは油をきり、マヨネーズと混ぜ合わせる。
 《トッピング2》は皿に出しておく。
 《トッピング3》ミニトマトはスライスする。スライスチーズは、小さくちぎる。

② 《基本の材料》を用意する。

キャベツを粗いみじん切りにする。
 青ねぎを小口切りにする。
 豚肉は、生焼けを防ぐために細切りにして炒める。
 3つの材料は1つのボウルに入れておく。

③ 《生地》を作る。ボウルに卵を割り入れて混ぜたら、卵以外の《生地材料》と②をたしてさっくり混ぜる。ボウル2つに半分に生地を分けておく。

④ お好み焼きを焼く。油を引いたフライパンに、③の生地のボウル1つで3つのお好み焼きを作る。トッピング①②③の半分ずつを乗せて、軽くスプーンの背で押さえる。中火で色よく両面焼く。皿にのせてお好みソースをぬってできあがり。

お手伝いポイント

簡単で小さな作業から
 やってみよう!
 ▶ 洗う! 混ぜる! ちぎる!

お手伝いポイント

▶ 卵を割る。混ぜる。
 スプーンで押さえる
 ソースを塗る



はるさめ 春雨スープ



ざいりょう (2人分)

- 水・・・300 cc
- 鶏がらスープの素・・・大さじ 1/2
- 塩こしょう・・・少々

スープの具

- はるさめ・・・10 g
- 玉ねぎ・・・1 / 10 こ (20 g)
- 人参・・・1 / 10 本 (10 g)
- 青ねぎ・・・1 / 5 本 (4 g)

つくりかた

① スープの具を準備する。

はるさめは半分にはさみで切る。

玉ねぎは薄切りにする。

人参は千切りにする。

青ねぎは小口切りにする。

お手伝いポイント

- ▶ はるさめを切る
- ▶ 玉ねぎの皮をむき洗う
- ▶ 人参を洗う

お手伝いポイント

- ▶ くるっと混ぜる

② スープを煮込む。鍋に水と①の青ネギ以外を入れて火にかけ、野菜が柔らかくなるまで煮込む。(沸とうして5分くらい)。火を止めて、青ネギを入れてくるっと混ぜてできあがり。



マシュマロプリン



ざいりょう (2人分)

- マシュマロ・・・5こくらい (30 g)
- 牛乳・・・100 cc
- お好みのジャム・・・あればスプーン 1杯くらい

お手伝いポイント

- ▶ 材料を入れる
- ▶ 混ぜる

つくりかた

① 鍋にマシュマロと牛乳を入れて火にかけ、時々かきまぜながらマシュマロを煮溶かす。(ふくらむので大きめの鍋にする。)

② 溶けたらカップに①を器に注いで冷蔵庫で冷やし固める。

③ 固まったらジャムをのせてできあがり。

★ジャムの他にもきなこや果物を飾るのもおすすめです。

お手伝いポイント

- ▶ 固まり加減の確認
- ▶ ジャムをのせる