



あびらで安心子育て

ability

abira × family

問合せ 健康福祉課健康推進グループ ☎ 7071

親子で作る料理について

バランスの良い食事は体と心を育てます

“食べる”ということは生きていく上で欠かせません。しかし、好きな時間に好きなものだけを食べるのでは健やかな体や心を育てることができません。3食規則正しい時間に食事を摂ること、家族みんなでおいしい料理を食べながら会話を楽しむことは豊かな人間形成に繋がります。

子どもの「自分でやりたい」という意思を大切に

「自分でやりたい」という意思が出てくるのは1歳頃からです。1歳6か月を過ぎた頃には離乳食も終わりに近づき幼児食のスタートとなります。成長するとともに好き嫌いも出てきて苦労されると思います。大人が楽しく料理作りをしていると、子どもも一緒にやりたいという気持ちが芽生えます。食事づくりに参加することで、苦手な食材も挑戦してみようという気持ちになるかもしれません。

食事作りに参加してみましよう

日々、忙しく時間の余裕が無い家庭も多いかもしれませんが、休日のゆったりとした時間に親子で料理を作ってみませんか？子どもが食事作りに参加することで、「献立を考える」、「買い物をして食材を選ぶ」、「料理をする」、「食器や食具の準備をする」、「おいしく食べる」、「後片付けをする」という一連の流れが体験でき、食に関する知識や技術が身に付きます。時間がない時でも味見をしたり、お皿やおはしを並べたりする等、手伝いをすることで食べ物への興味を育てることになります。

親子でつくる料理レシピ

大根餅（みたらし）

【材料（2人分）】

大根…300g 片栗粉…大さじ2
小麦粉…大さじ2 ごま油…小さじ2
A砂糖…大さじ1 Aしょうゆ…大さじ1
Aみりん…大さじ1 A酒…小さじ1

【作り方】

- ①大根は皮をむきすりおろして水けをしっかりと切る（しっかりと切ることでモチモチとした食感に仕上がります）
- ②片栗粉と小麦粉を加えて手でまぜる
- ③2等分にして丸く形を整える
- ④フライパンにごま油を熱し、両面を焼いて混ぜ合わせたAのタレをからめてできあがり！

栄養価 エネルギー：166kcal たんぱく質：2.2g 脂質：3.4g 食物繊維：2.3g 塩分：1.3g

【子どもへのお手伝いポイント】

- ・大根を洗い、ピーラーを使って大根の皮をむいてみましょう。
- ・大根をすりおろしてみましょう（一番大変な作業なので、家族みんなで手分けしてすりおろすと◎）。
- ・水けを切った大根おろしに片栗粉と小麦粉を入れたら手で混ぜてみましょう。
- ・レシピでは、丸く形を整えるとありますが子どもと一緒にいろいろな形や大きさにまとめるのも良いです。

簡単に作れて、大根に含まれる食物繊維もしっかり摂れるので子どもだけでなく大人のおやつにもぴったりです。甘めのタレでからめた大根餅は、子どもにも好かれる味なのでぜひお試しください！

～子育て世代向けの情報を発信～

LINE@

～LINEアプリ アクセス方法～

- ・「ID検索」から「@abira」で検索
- ・下記「QRコード」から読み取る



～子ども成長記録を～

成長ログ

～成長ログ 利用方法～

- ・下記「QRコード」から読み取る



～多岐にわたる情報を発信～

安平町ホームページ

- ・子育て世代に向けた“安平で安心子育て”
- ・子育て支援センターの行事予定やリアルタイムな情報を随時更新

