



今月の料理 | ヨーグルトデザート

ヨーグルトを使った簡単デザート

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：各5コ分]

ヨーグルトパフェ

- ビスケット・・・30g
- キウイ・・・1/2コ(50g)
- バナナ・・・小1本(70g)
- レモン汁・・・小さじ1
- 黄桃缶・・・60g
- いちご・・・1コ
- プレーンヨーグルト・・・150g
- 砂糖・・・10g

ヨーグルトゼリー

- 牛乳・・・125ml
- 粉ゼラチン・・・5g
- 砂糖・・・15g
- プレーンヨーグルト・・・150g
(いちごソース)
- いちご・・・60g
- 砂糖・・・20g
- レモン汁・・・小さじ1~2

[作り方]

ヨーグルトパフェ

- 1 いちごはくし形に5等分にする。
- 2 キウイ、バナナ、黄桃を1cm角に切り、レモン汁を混ぜておく。
- 3 ビスケットを粗くくだき、器に入れ、2のフルーツ、ヨーグルトの順にのせ、一番上にいちごを飾る。

ヨーグルトゼリー

- 1 いちごは8等分に切り、耐熱容器に入れ、砂糖をまぶして、電子レンジで1分加熱する。
- 2 いちごをつぶし、レモン汁を加えて、もう一度電子レンジで1分加熱し、冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 牛乳を電子レンジで沸騰しないように温め、砂糖を入れて溶かした後、粉ゼラチンも加えて溶かす。
- 4 ヨーグルトに3を加えて泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- 5 容器に4を入れて冷蔵庫で冷やし固め、いちごのソース(2)をかける。

私 たちの体を支えている骨は髪や皮膚と同じように絶えず古いものは壊され新しいものが作られています。その骨の材料として大切な栄養素の一つが「カルシウム」です。

成長期の子ども達は大人に比べて骨の材料となるカルシウムが多く必要であり、特に中学男児では成人男性の1.2~1.5倍のカルシウムが必要となります。そのカルシウムの供給源として欠かせないのが牛乳・乳製品です。

学校給食だけでなく、家庭においても食事やおやつで牛乳・乳製品をとるように心掛けてください。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)



帰山 ^{たいよう}太陽くん(2) / 帰山 ^{ゆうせい}悠晴くん(4)

料理をするのが好きで、普段からお母さんのお手伝いしている悠晴くん。すべての工程を積極的にやってくれました。太陽くんもお兄ちゃんに負けじと、ヨーグルトを混ぜたり、お母さんと一緒にフルーツを切ったりと大活躍。そんなこともあって、2種類のデザートはあっという間に完成。短い時間だったけど、悠晴くんにとって冬休みのいい思い出になったかな？

チャレンジしたい親子を募集中！

内容 ▶ 親子で一緒に料理を作り、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。