

毎月19日は「食育の日」

子どもの食べる楽しさを育む ㊦



# バランスプレートでランチ

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を育みましょう。

## 今月の料理 | ワンプレートランチ

[材料：3人分(オレンジゼリーのみ8コ分)]

- にんじんツナおにぎり》
- 米 . . . . . 1合(150g)
- にんじんのすりおろし . 20g
- ツナ缶(水煮) . . . . . 50g
- しょうゆ . . . . . 小さじ1/3
- 塩 . . . . . ふたつまみ
- チキンの照り焼き
- 鶏手羽元 . . . . . 3本
- しょうゆ、みりん . . . 各大さじ1/2
- ブロッコリー(茹で) . . 30g
- ミニトマト . . . . . 3コ

- ポテトサラダ
- じゃがいも . . . . . 100g
- 塩 . . . . . 少々
- マヨネーズ、プレーンヨーグルト
- 枝豆(むきみ)、コーン(缶) . 各10g
- にんじんうす切り(茹で) . . . 3枚
- オレンジゼリー
- オレンジジュース . . . . . 250ml
- 熱湯 . . . . . 100ml
- 粉ゼラチン . . . . . 5g
- 砂糖 . . . . . 20g
- みかん(缶) . . . . . 75g

### [作り方]

- にんじんツナおにぎり
- 1 研いだ米を炊飯器に入れ、ツナ缶の汁と水を炊飯器の目盛りに合わせて入れる。それにしょうゆと塩を加えて全体を混ぜ、ツナとにんじんを広げて炊く。
- 2 1人2コずつ丸くおにぎりにして、ラップに包み、モールドとめる。
- チキンの照り焼き
- 1 骨に沿って両側に切り開いた鶏手羽元としょうゆ・みりんをビニール袋に入れてもみ、10分位漬けてから、230℃に温めたオーブンで両面を10分ずつ焼く(フライパンでも可)。
- ポテトサラダ
- 1 じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切り、電子レンジでやわらかくなるまで加熱した後、熱いうちにつぶし、塩、コーン、マヨネーズ、ヨーグルトを入れ混ぜ合わせる。
- 2 1に枝豆を飾り、上に星型に抜いたにんじんをのせる。
- オレンジゼリー
- 1 ボウルに粉ゼラチンを入れ、熱湯を注ぎ、よく溶かす。
- 2 1に砂糖を加えてよく溶かした後、さらにオレンジジュースを加えて混ぜる。
- 3 カップにみかんを入れ2を注いだものを、冷蔵庫で冷やし固める(急ぐ時は冷凍庫で冷やす)。

今回はクリスマス向けのワンプレートランチを作り、「バランスプレート」という紙皿に盛り付けました。普段食べているような料理でもにんじんを星型に抜いたり、紙飾りを付けたりするなどちょっとした工夫でクリスマス向けの料理になります。「バランスプレート」は主食(ごはん、パン、麺)、主菜(肉、魚、卵、大豆料理)、副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)、デザート(牛乳・乳製品、果物)の4つのグループにわかれており、それぞれにあてはまる料理をのせることでバランスよく組み合わせることができるようになっています。誰でも好きな料理はたくさん食べたくなりまので、「バランスプレート」がなくても主食、主菜、副菜を組み合わせるようにして、バランスよく食べるように心掛けましょう。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)



二口 蒼大くん(2) / 二口 璃音ちゃん(4) / 廣谷 橙香ちゃん(1)



みんな普段から料理のお手伝いをしているそうで、手際の良い璃音ちゃんを中心に、蒼大くん橙香ちゃんの積極性もあって、お肉が焼きあがる前にすべての工程が終了していました。でもそんな状況に、お肉が大好きな蒼大くんは、そわそわ(笑)。自分たちで作ったご飯はとてもおいしかったみたいで、最後のデザートまでペロッと平らげていました。

**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。