



りく
齊藤 璃空くん(8) あおい
齊藤 碧海ちゃん(2)

④ 今回は、普段からとても仲の良い兄妹が挑戦してくれました。妹の碧海ちゃんはなんでも真似をしたがるようで、大好きなお兄ちゃんの宿題までもやろうとします。いずれはお母さんの横で一緒に料理・・・そんな日もそう遠くないようです。一方、家では専らゲームという璃空くん。実は体を動かすのも大好きです。週3日、サッカースポーツ少年団の練習に思い汗を流しています。この日も作った焼きそばで腹ごしらえを済ませ練習に向かいました。これからも二人の成長が楽しみです。

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きます。幼児期から食べられるものを、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。

食育シリーズ vol.6 | 子どもの食べる楽しさを育む

食事のマナー ～ソース焼きそば～

材料 [2人分]

中華蒸し麺	200g
豚バラ薄切り肉	50g
キャベツ	80g
ピーマン	1コ
玉ねぎ	40g
干しえび	適量
サラダ油	適量
しょうゆ	大さじ1/2
中濃ソース	大さじ2~3
かつお節	適量

使う道具(主なもの)

ホットプレート、まないた、包丁



できあがり!

作り方

- ①豚肉を2~3cmの長さに切る。
- ②キャベツは3cm四方に切る。
- ③ピーマンは縦半分に切ってへたと種を取り、縦に細切りにする。
- ④玉ねぎは薄切りにする。
- ⑤ホットプレートを熱して、サラダ油をうすくしく。
- ⑥豚肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- ⑦キャベツ、玉ねぎ、ピーマンを加えてさらに炒める。
- ⑧野菜がしんなりし始めたら干しえびと中華麺を加え、1分ほど炒める。(麺がほぐれないときは水を少量加える)
- ⑨しょうゆと中濃ソースを回し入れ、全体が混ざるように炒める。
- ⑩最後にかつお節をかけてできあがり。



※栄養士さんのおはなし

食事は、ただ食べればよいというものではなく、いろいろと守らなければならない「きまり」があります。このきまりは、見た目がきれい、食べやすい、からだに良いように食べられるなどいろいろな理由によるものです。はしの正しい使い方もそのひとつで、正しい持ち方をすると小さなものもつまみやすく、きれいに食べることができます。

小さいうちは、はしを正しく持つことがなかなか難しいですが、まずは周りの大人が正しく持ってお手本をみせてあげてください。



今回のテーマは「お弁当づくりに挑戦!」です。挑戦してみたい親子を募集していますので、すこやか健康センターまでご連絡ください。

連絡・お問い合わせ

福祉課保健係(すこやか健康センター内)
☎ 62-6020 ✉ fukushi@town.haboro.lg.jp