



ささきゆずくん(3) / みずのあやめちゃん(4)

④今月は「育児サークルらんらんくらぶ」のおともだちに挑戦してもらいました。カメラが目の前にあったせいか少し緊張気味でしたが、初めてとは思えない手つきで上手に作ってくれました。「おいしいね!」「ママと作って楽しかった!」と、お口いっぱいほおぼりながら、かわいい笑顔を見せてくれました。

2人とも4月から幼稚園に通い始めたそうで、これからはお弁当を自分で作る楽しみも増えましたね。

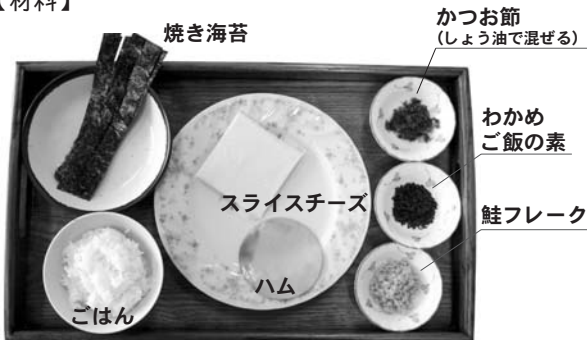
今月から、食育をテーマに親子で作れる簡単料理を隔月でご紹介します。幼児期から食べるためのバランスよく食べるため、さまざまな知識を身につけることが必要です。親子で一緒に料理を作って、食べることを通して「食」を楽しむ気持ちや食べものの大切さなどを育みましょう。

食育シリーズ vol.1 | 子どもの食べる楽しさを育む

ごはん大好き!!

～ニコニコおにぎり～

【材料】



とても簡単に作れるのでぜひお試しください。具材を炒り卵にすると彩りも増しますよ。

次回のテーマは「ピザ」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)

☎ 0164-62-6020

✉ fukushi@town.haboro.lg.jp



【作り方】

ごはん鮭フレークなどの具を、それぞれ混ぜ合わせる。

サランラップを広げ、真ん中に必要な大きさ分のご飯をのせる。

サランラップでご飯を包み、丸くしっかりとにぎる。

サランラップをひらき、形を整えて、細く切った海苔を周りに巻く。

型で抜いたチーズやハムなどを上のせてできあがり。



【栄養士さんのおはなし】

食糧自給率が低い日本でもお米は自給率100%。しかし、近年日本人の米離れが進んでご飯を食べる頻度や量が減っているようです。パンや麺類も手軽に食べられ美味しいですが、やっぱり日本人はご飯が一番。パンや麺類は野菜が不足したり栄養のバランスがくずれがちですが、ご飯に主菜、副菜を組み合わせた食事は栄養のバランスがバッチリ!

おかずはよく食べるのにご飯はあまり食べないというお子さんも多いかもしれませんが、今回のようにいろいろな具を混ぜたり、食べやすい大きさのおにぎりにしたりと、ちょっとした手間と工夫でモリモリ食べてくれますよ。