



きむら りょうたくん(5)

④ 今月の18日に5歳を迎えるりょうたくん。通っている藤幼稚園ではよくホールでお友だちと遊ぶそうですが、なんといっても滑り台で遊ぶのが大好きだそうです。この日も健康センターの滑り台でたくさん遊び、試食するのも忘れるほど夢中になっていました。

さて、本題の動物蒸しパンづくり。りょうたくんは2種類の蒸しパンをすべて自分で作りました。きちんと動物の顔になったかな？ポイントは生地を固さとレーズンなどののせる位置。蒸した後は膨らむので、真ん中に寄せてのせたほうがいいですよ。

**材料【5コ分】**

**(にんじん)**

- にんじん . . . . . 50g
- 蒸しパンミックス . . . . . 80g
- 水 . . . . . 大さじ2～3
- レーズン . . . . . 適量
- にんじんの薄切り . . . . . 適量

**(かぼちゃ)**

- かぼちゃ . . . . . 50g
- 蒸しパンミックス . . . . . 80g
- 水 . . . . . 大さじ3～4
- レーズン . . . . . 適量
- かぼちゃの薄切り . . . . . 適量

**使う道具**

- 蒸し器、ボウル、おろし金
- スプーン、アルミカップ、竹串



今回のテーマは「クリスマスクッキー」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

**食** 育てる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.4 | 子どもの食べる楽しさを育む

**野菜のはたらき**  
～動物蒸しパン～



**作り方**

- ① にんじんは皮をむかずにすりおろす。(かぼちゃの場合は、皮をむき適当な大きさに切って加熱。熱いうちにつぶす)
- ② ①に蒸しパンミックスを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 水を少し加え、固さを調整する(スプーンですくってゆっくり落ちるぐらいの固さがよい)。
- ④ アルミカップに生地を入れ、目と鼻の部分にレーズンを、耳と口の部分に薄切りしたにんじん(かぼちゃ)のをせる。
- ⑤ 強火で5分程度蒸して、できあがり。

**※栄養士さんのおはなし**

野菜にはビタミンや食物繊維など子どもの成長や健康にとって大切な栄養素が含まれます。また、野菜はよく噛まなければならないので、噛む力を育てるためにも不足なく食べる必要があります。しかし、野菜が嫌いというお子さんも多く、なかなか食べてくれずに苦労している方も多いのではないのでしょうか？味覚や食べる力が発達段階の子どもが野菜おいしく食べるためにはいろいろな工夫が必要です。今回の蒸しパンのように食事だけでなくおやつに取り入れたり、次のようなことも試してみてください。

- (1) まずはお父さんやお母さんが野菜をおいしそうに食べて、見本をみせましょう。
- (2) 小さめに切ったり、柔らかく煮たり、食べやすく調理してあげましょう。
- (3) 好きな食品と組み合わせたり、好きな味付けにしてあげましょう。
- (4) 食べることが出来たら、ほめてあげましょう。
- (5) 食事のときに野菜の良い点をお話してあげましょう。