

毎月19日は「食育の日」

子どもの食べる楽しさを育む②



今月の料理 | ビビンバ井

# 簡単ビビンバ井

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：2人分】

- ごはん・・・2膳
- 豚薄切り肉・・・100g
- 焼肉のタレ・・・大さじ1
- 白ごま・・・小さじ2
- ほうれん草・・・80g
- もやし・・・100g
- にんじん・・・20g
- ゆで卵・・・1コ

## （調味料）

- すりごま（白）・・・大さじ2
- ごま油・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ2
- 砂糖・・・小さじ1

## 【作り方】

- 1 豚肉に焼肉のタレを混ぜ合わせておく。
- 2 にんじんをせん切りにする。
- 3 湯を沸かし沸騰したら、にんじんを入れて1分後にもやしを入れて2分茹でる。水にとり、水気を絞る。
- 4 同じお湯に塩を加えて、ほうれん草を茹で、冷水にとり、水気を絞る。2cmの長さに切る。
- 5 野菜を混ぜ合わせて、しょうゆの1/3を加えて軽く混ぜ、しっかりと水気を絞る。
- 6 ボウルで調味料を混ぜ合わせ、野菜を加えて和える。（ナムル）
- 7 フライパンを火にかけ、豚肉を炒める。
- 8 ゆで卵は食べやすい大きさに切る。
- 9 器にご飯を盛り、周りにナムル、真ん中に焼肉を盛り付ける。
- 10 白ごまをふり、ゆで卵をそえる。



松原 もも花<sup>か</sup>ちゃん(8) / 松原 さくらちゃん(11)

この日は、夏休み初日とあって、ラジオ体操に参加して、午前中にはもう夏休み自由研究の作品を作ったというもも花ちゃん。夏休みを満喫しようと活発な女の子。もやしが好きという超経済的で調理中に何度もつまみ食いしていましたよ。お姉ちゃんのさくらちゃんは、ミニバスケットボールに所属していて、これから姉妹都市石川県内灘町での交流会に参加するということで、はりきっていました。親子とても仲良しに料理をしていました。

## 夏

休みも残り少なくなってしまいましたが、おやこで楽しい時間を過ごせましたか。

お子さんにとっては楽しい夏休みですが、食事づくりをするお母さんはお子さんの昼食づくりが増え、毎日何を作ろうか頭を悩ませているのではないのでしょうか。そこで、おやこで一緒にいる時間が増える夏休みの間にお子さんと一緒に昼食づくりに挑戦してみましょう。

お薦めは今回のビビンバ井のような丼ものや焼きそばのようなめん類。ご飯やめんなどの主食に肉や魚介類、卵、大豆製品の具と野菜の具をバランスよく入れると一品でボリュームもあってバランスもよくなります。お子さんと一緒に作るとお母さんが1人で作るより時間はかかるとは思います。準備からあとかたづけまでの食事づくりの楽しさと大変さを一緒に体験してみましょう。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)

## 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。