

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 | オムライス

オムライス

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・・・・・・・・・・ 200g
 ウィンナーソーセージ・ 20g
 玉ねぎ・・・・・・・・・・ 20g
 枝豆(むきみ)・・・・・・ 15g
 バター・・・・・・ 6g(小さじ1/2)
 トマトケチャップ・ 大さじ1
 塩・・・・・・・・・・ 少々
 こしょう・・・・・・・・・・ 少々

卵・・・・・・・・・・ 2コ
 塩・・・・・・・・・・ 少々
 こしょう・・・・・・・・・・ 少々
 サラダ油・・・・・・・・・・ 適量
 トマトケチャップ・・ 適量

【作り方】

- 1 ソーセージは輪切りまたは半月切りにする。
- 2 玉ねぎは1cm角または粗みじん切りにする。
- 3 枝豆は解凍し、さやから出す。
- 4 ソーセージ、玉ねぎ、バターを耐熱容器に入れ、電子レンジで1～2分程度加熱する。
- 5 ごはんに3、4、トマトケチャップ、塩、こしょうを混ぜ合わせる。2等分して、型に入れて皿に盛る。
- 6 卵を割りほぐし、塩・こしょうで加え、フライパンに油をしき丸く焼く。
- 7 チキンライスの上に卵をのせて形を整え、ケチャップをかける。

子どもも大人もよく噛んで食べることは大切なことです。でも、小さな子どもは噛んだり飲み込んだりするのあまり上手ではないので、よく噛まずに丸呑みしたり、飲み込めずに口から出したりすることがよくあります。母乳やミルクだけを飲んでいた赤ちゃんも生後5カ月過ぎる頃から離乳食が始まります。離乳期は食べ物を噛む練習の時期でもあり、離乳食のすすめ方が不適切だと噛む練習が十分に出来ないことになってしまいますので、その子の状況に合わせてすすめていきましょう。

また、おやつやジュースなどの回数が多かったり、時間が不規則だったりして食事の時におなかが空いていないと意欲的に噛んで食べることが出来ません。おなかが空いていて目の前においしいような食事が並んでいれば、食べたいという気持ちも高まりよく噛んで食べてくれますので、おいしく楽しく食べられる環境づくりも大切です。

監修・文 = 金子 和恵(管理栄養士)



張間 ^{あゆ}愛結ちゃん(4) / 張間 ^{なお}菜緒ちゃん(0)

今年から幼稚園に通いお友だちもたくさんできた愛結ちゃん。毎日、幼稚園でお友だちと遊ぶのが楽しみのようです。休日は、自転車が好きで、大好きなお父さんと2人でサイクリングをして公園などで遊んでいます。昨年、生まれたばかりの妹の菜緒ちゃんは、お姉ちゃんの作った料理をもぐもぐとおいしそうに食べていましたよ。

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」について学びます。

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

