



まつしたあやちゃん(4) えんどうたいじゅくん(5) えんどうこはくくん(2)

④今回は、仲良しの3人に挑戦してもらいました。あやちゃんは料理をするのが大好き。テレビの料理番組はいつも最後まで見てしまい、つい夜更かしすることも。今回は焼く作業を初めて体験し、栄養士さんの分も手伝ってくれました。兄弟で役割分担して作ってくれたのはお好み焼きが大好きなたいじゅくんとかはくくん。たいじゅくんが慣れた手つきで生地をこね、こはくくんがしっかりと食べてくれました。帰る時まで食べ続けたこはくくん。この日の晩ご飯は食べれたのでしょうか？

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必要があります。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.3 | 子どもの食べる楽しさを育む

カルシウムをとって骨太に！
～カルシウムたっぷりお好み焼き～

- 材料(2枚分)** 1枚でカルシウム230mg
- お好み焼き粉 50g
 - キャベツ 150g
 - 卵 1コ
 - 天かす 10g
 - 木綿豆腐 50g
 - ちりめんじゃこ 10g
 - さけるチーズ 1/2本
- (トッピング)**
- ウィンナー 2本
 - コーン(缶) 30g
 - ミニトマト 2コ
- かつお節 適量
青のり 適量
お好み焼きソース 適量



今回のテーマは「野菜蒸しパン」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

- 使う道具**
ホットプレート
泡立て器
おたま、フライ返し

- 作り方**
- ①豆腐は水切りをしっかりとしておく。
 - ②ボウルに水とお好み焼き粉を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
 - ③卵、天かすを加えて混ぜ、さらにキャベツ、つぶした豆腐を加える。
 - ④さけるチーズ、ちりめんじゃこを加え、下から上に空気を入れるように混ぜ合わせる。
 - ⑤200 に温めたホットプレートに生地を落とし、具をのせる。
 - ⑥そのまま約3分焼き、裏返しにして5分ほど焼く。
 - ⑦皿に取り出し、ソース、青のり、かつお節をかけてできあがり。



※栄養士さんのおはなし

カルシウムは骨を作っている栄養素の1つで成長期の子どもにとってとても大切な栄養素です。子どものカルシウムの目標量は幼児期で1日550mg、学童期で1日600～800mgで、1日600mgが目標量のお父さんやお母さんと同じくらいかそれ以上が必要です。大人に比べて食事が少ない子どもが、必要なカルシウムの量をとるには、食事だけでは大変です。カルシウムを多く含む食品には、牛乳・乳製品、骨ごと食べられる小魚(小女子、しらすなど)、大豆製品(木綿豆腐、高野豆腐、おからなど)、青菜(小松菜、大根の葉、かぶの葉など)などがありますので、おやつにも上手に取り入れてカルシウムが不足しないようにしてあげましょう。