



④ 今回はすこやか健康センターで毎月2回開かれてい
る「毎くらぶ」の参加者に挑戦してもらいました。
「毎くらぶ」は2～3歳児とその保護者を対象に、自由遊
びや季節感のある遊びなど、家庭ではできない集団で
の遊びを通して親子の関わりを促し、お子さんの成長
発達を支援する育児教室です。
この日は7組の親子が参加、途中手遊びを交えながら
楽しく調理してくれましたよ。ぜひ、家でも試してみ
てください。

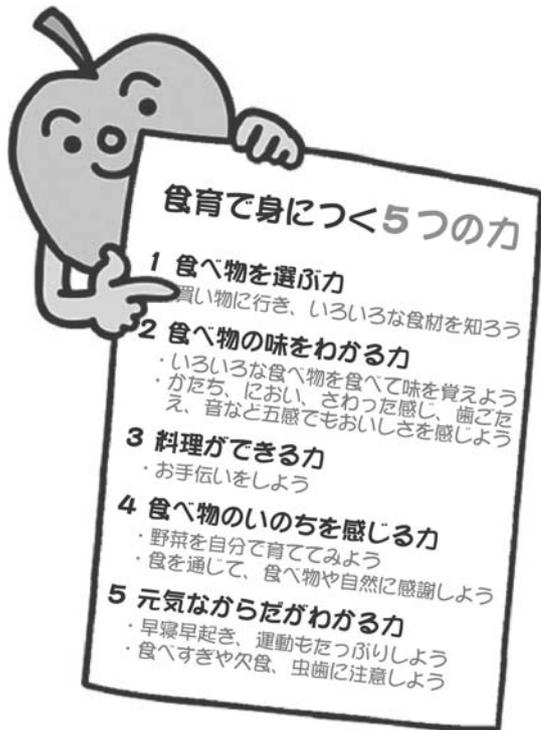
毎月19日は「食育の日」



食育をテ
マに親子で
作る簡単料
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。

食育シリーズ vol.10 | 子どもの食べる楽しさを育む

みんなで手作りおやつに挑戦！ ～白玉フルーツあんみつ～



次回のテーマは「かぼちゃのおやつ」です。
この食育シリーズでは、挑戦してみたい親子を
募集しています。希望する場合はすこやか健康
センターまで連絡してください。

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 ☒ f-hoken@town.haboro.lg.jp

材料(2人分)

- 白玉粉 15g
- 木綿豆腐 25g、
- 好みの果物 30g
- ゆであずき(缶) 小さじ2

作り方

白玉粉と木綿豆腐をビニール袋に入れ、手で揉んでよく混ぜ合わせる。

生地を袋から取り出し、食べやすい大きさに丸め、真ん中をくぼませる。

湯を沸騰させて白玉団子を茹で、団子が浮き上がってきたら、冷水にとる。

器に白玉団子、果物、あずきを盛り付けてできあがり。



栄養士さんのおはなし

今回は白玉粉を使って白玉団子を作りました。白玉粉はもち米を石臼で水を加えてすりつぶし、沈殿したものを乾燥させた米粉です。米粉といえば団子や柏餅などの和菓子の材料として用いられ、昔から身近なものですが、最近では製粉技術の向上から小麦粉と同じようにパンや麺、ケーキなども作れるようになり、これまでとは違った食べ方が出来ることで注目されています。みなさんも食べたことがあると思いますが、米粉のパンやケーキはもちもちとした食感が特徴で小麦粉とは違ったおいしさがあります。

新米のおいしい季節になりましたが、ご飯以外にもお米のおいしい食べ方をいろいろ楽しんでみましょう。