

はびきの食育だより

8月は大阪府食育推進強化月間です。

親子でクッキング!

家庭で《食育》してみませんか?



夏休みの思い出に親子でクッキングに挑戦してみませんか?

普段は忙しいお父さんも休みの日はお子さんと一緒に料理をしてみてください。

夏に美味しい枝豆を使ったおやつレシピを紹介します。

★豆腐白玉のずんだ和え★



(材料)	(作りやすい分量)	(作り方)
白玉粉	50g	① 枝豆はやわらかく茹でてさやから出し、薄皮をとる。
絹ごし豆腐	40g	② ①をすり鉢ですりつぶし、全体につぶれたら、砂糖を入れてさらにつぶす。
水	20ml くらい	③ ボウルに白玉粉と豆腐を入れ、なめらかになるまで練る。固いようなら
枝豆	200g (正味75g)	少しずつ水を足して練る。(耳たぶくらいのやわらかさが目安)
砂糖	20g	④ ③を丸め、中央をつぶす。沸騰したお湯でゆでて浮き上がったら、冷水にとる。
		⑤ ④に②をかけたら、できあがり!

小さいお子さんでもできるお手伝い、あります♪

お手伝いを通して食材に触れることで、食に興味がわき、食べたい気持ちが高まります。

一緒に作り、一緒に食べるとうれしさ倍増!! 「できた☺」という達成感も得られます。

普段の食事づくりもお子さんができることをさせてあげてみましょう。

1歳代

- ・野菜(キャベツやレタス)をちぎる
- ・バナナの皮をむく

3歳代

- ・子ども用包丁で、簡単なものを切る
(子ども用包丁などを用意し、果物など切りやすいものから始めましょう。けがをしないように大人が見守って。)
- ・ラップでごはんを握る

2歳代

- ・野菜を洗う
- ・クッキーや白玉団子などの生地をこねる、丸める

冷えすぎに要注意!

よく冷えたスイカにアイス、カキ氷、冷麺…

暑いからといって、冷たいものばかり食べていませんか? 冷たい食べ物は身体を冷やし、消化機能を低下させ、夏バテの原因となってしまいます。温かいお茶を飲んだり、温かいものを食べたりして、身体の冷やしすぎには注意しましょう。

夏の定番♪そうめんにとひと工夫

そうめんつゆのアレンジ

- ◆めんつゆで豚薄切り肉と茄子、しょうがを煮て、具沢山のあったかいつゆに。大葉をいれても good!
- ◆干しいたけの戻し汁で濃縮の麺つゆを薄めて火にかけて、鶏ささ身、戻したしいたけ、オクラを煮る。そこに茹でたそうめんを入れて、にゅうめん。