

# はじめての食育

## 子育て応援クッキング

「食」は、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせない大切なテーマです。

「子育て応援クッキング教室」は、子育て奮闘中の保護者の方に食生活についてアドバイスをしたり、実際に調理してもらったり、食育教室です。また、みんなで食事をしながら子育ての悩みなどを語り合う場となっています。



9月20日（4回目）のテーマは「おいしいお魚料理をつくらう」子どもが魚嫌いにならないためのワンポイント講座



後、保護者の方は調理室へ、子どもたちは保育士の先生達と一緒に和室で遊びました。親と離れたことがなくて大泣きする子どもは調理室内の託児コーナーで調理の様子を見たり、絵本を読んだりと思い思いに過ごしました。和室で遊べるようになったら、子どもの自立の一步ですね。

最近では共同で調理する機会も少なくなっていますが、ここではお互いに調理の仕方について話したり、味見をしあったりと楽しく調理が進みました。

この日のメニューは「ご飯」「きびなこの2色揚げ」「だんご汁」「人参とほうれん草のくるみあえ」



子どもたちはきびなごを頭から手づかみで食べてご満悦でした。だんご汁は具だくさんで作りおきもできるため、家でも作りますとの声が上がりました。楽しく食育！おいしく食育！「子育て応援クッキング教室」への皆さんの参加をお待ちしています。

### だんご汁 レシピ材料 4人分

- |   |        |          |
|---|--------|----------|
| ①小麦粉に塩・スキムミルクを入れ、お湯を入れ練りだんごの生地をつくる。                       | 中力粉    | 120g     |
| ②里芋は皮をむき、サイコロ状に切る。鶏肉は1cm角切り、ごぼうはささがき、大根、人参、干しいたけはせん切りにする。 | スキムミルク | 大きじ1と1/2 |
| ③小ねぎは小口切りにする。   | お湯     | 80cc     |
| ④だし汁に②を加えてやわらかく煮、しょうゆ、みりん、酒で調味する。                         | とりもも肉  | 80g      |
| ⑤①のだんごを一口大にちぎり入れる。  | ごぼう    | 80g      |
| ⑥味を整え、最後にねぎを入れる。  | 大根     | 80g      |
|   | 人参     | 40g      |
|   | 里芋     | 100g     |
|   | 干しいたけ  | 1枚       |
|   | 小ねぎ    | 10g      |
|   | だし汁    | 600cc    |
|   | 薄口しょうゆ | 大きじ1     |
|   | 濃口しょうゆ | 大きじ1/2   |
|   | みりん    | 小さじ1/2   |
|   | 酒      | 小さじ1     |

### 子育て応援クッキング 参加者募集

お申し込みはこども部食育課までご連絡ください。

テーマ 偏食をなおそう  
日時 10月22日（月）10時～13時  
場所 子育て総合支援センター

テーマ 大人食メニューから離乳食をつくらう  
日時 10月29日（月）10時～13時  
場所 山内保健センター

参加費 500円  
（託児を希望される場合は、一人につき100円）  
持ってくるもの お米1合、エプロン、三角巾  
対象 就学前の児童の保護者  
お申し込み

こども部食育課 電話（23）9217