



ならの 食育歳時記 ～五月号～

知って納得、食育情報！季節の食を楽しみ、健康で豊かな毎日を。



こどもの日に楽しもう！

子どもと一緒につくる 料理&おやつ

子どもが「やってみたい！」ときがチャンス！お手伝いをさせながら料理を教えていけるといいですね。「〇〇ちゃんと作ったから、バツグンに美味しい！」の言葉で、思わず「エッペン！」。今月は、大人の負担が少なく安全にできる料理のお手伝いのポイントをまとめました。

子どもと一緒につくる料理のお約束

①刃物や火気には注意！

使わせるときは正しく安全に使えるよう、見守ってあげて。

②食べ物で遊ばせない

途中で飽きて遊び始めたらお手伝いはおしまい。食べ物遊ぶ道具にはさせないようにしたいですね。

③手はきれいに洗ってから

料理をつくる時は衛生のため必ず手をきちんと洗ってから。正しい手洗いの方法も教えたいですね。

④何よりも心にゆとりのあるときに

子どもを見守りながら作業を教えるには心の余裕がないとイライラしてしまうことも。「させないといけない」よりも「やらせてみたい」というときにぜひ。

これがお手伝いスタイル！



汚れてもいい服と、できたらエプロンやバンダナを。衛生的で汚れ防止にも。

シンクや作業台が高すぎるときは、安定した踏み台を用意。

不慣れな作業では作業台や床を汚して当たり前。ふきんを用意し、床は新聞紙などでガードすると後片付けがラクに。

お手伝いメニュー

つくり方の赤文字部分がお手伝いできる場所です。お子さんの年齢などを考慮してできる場所からレッツトライ!!

手ちぎりサラダ 子ども1人分 48kcal

材料名	子ども1人分	家族の分量
ハム	10g	3枚
レタス	15g	1/6個
コーン缶 (ホール)	5g	30g
きゅうり	15g (1/6本)	1本
ドレッシング	5g (小さじ1)	大さじ2

◆つくり方◆

- ① ハムは型抜きで好みの形に抜く。レタスは手でちぎる。コーン缶の汁をきる。
- ② きゅうりは、ビニール袋に入れて口を軽くにぎりながらめん棒でたたいていただく。
- ③ ①と②をドレッシングで和える。

お手伝いポイント！

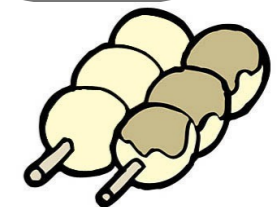
☆「ちぎる」「たたく」など比較的可たんぱなプロセスでお料理初心者でもできるメニューですが、①ハムの型抜きは意外と力とコツがあるので難しそうならハサミで切ったり手でちぎっても。クッキーの型抜きやコーンの缶で手を切らないよう注意。

☆きゅうりをたたく時は下にふきんなど敷くことと、袋の口は軽くにぎることを最初に教えてあげて。

豆腐だんご 子ども1人分 128kcal

材料名	子ども1人分	家族の分量
豆腐(絹)	20g	120g
白玉粉	20g	120g
A { きな粉	7g (大さじ1)	カップ1/2
砂糖	3g (小さじ1)	大さじ2
塩	少々	少々

きなこにスキムミルクを加えると、香ばしさがアップ!



◆つくり方◆

- ① 豆腐は水きりしておく。
- ② ①の豆腐をくずしながら白玉粉と混ぜて耳たぶくらいのかたさにし、1.5cmくらいの団子にまるめる。水分が足りなければ水をたす。
- ③ 沸騰した湯に②をいれ、浮き上がってきたら水にとる。
- ④ 皿に③を盛り、上にAのきな粉をかける

お手伝いポイント！

☆②は、最初混ぜりにくいので大人がこねてあげても。

☆③は鍋と子どもの位置関係によって、やけどに注意してあげましょう。

料理以外でもお手伝い！

料理のお手伝いをさせる余裕のないときには「これお願い！」でOK

- ♥料理の味見
- ♥テーブル拭き
- ♥食器をはこぶ
- ♥家族に食事ができたことを伝える

etc



※「子ども1人分」は幼稚園～小学校低学年をめやすにしています。
「家族の分量」は大人2人、子ども2人をめやすにしています。

フルーツヨーグルト 子ども1人分 105kcal

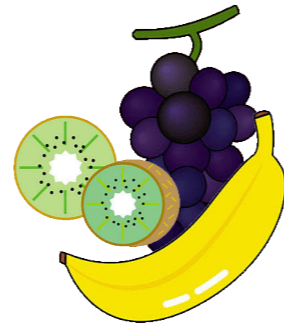
材料名	子ども1人分	家族の分量
プレーンヨーグルト	100g	1パック
バナナ（お好みの果物）	50g	3本

◆作り方◆

- ① **バナナを食べやすい大きさに切る。器にバナナを入れ、ヨーグルトをかける。**

お手伝いポイント！

☆バナナはフォークで切れるので、低年齢のお子さんでもできるお手伝い。
☆果物は、キウイフルーツやぶどう、フルーツミックス缶でもお手伝いOK。



鮭ずし 子ども1人分 258kcal

材料名	子ども1人分	家族の分量
米	50g	2合
合せ酢	酢	7g
	砂糖	5g
	塩	0.2g
さけ（甘塩）	15g	小さじ1/5
きゅうり	15g	1切
いりごま	2g	1本
卵	卵	10g
	塩	少々
	油	適宜
もみのり	適宜	適宜

◆作り方◆

- ① 米は若干少なめの水で炊いておく。
- ② ①を蒸らしたあと**合せ酢ですし飯を作る。**
- ③ きゅうりは小口切りにして塩(分量外)をし、しばらくおいてから**かたくしぼる。**
- ④ さけは焼いて**ほぐし**、小骨も取除く。
- ⑤ 卵は薄焼き卵にし、**型抜き**で好みの形に抜く。
- ⑥ ごはんが冷めたら**具を混ぜ**、卵ともみのりを散らす。

お手伝いポイント！

☆ごはんを混ぜる手順では、全体を切るように均等に混ぜるようフォローを。

☆きゅうりに塩をしておくとう水分が出てしんなりする変化は子どもにとって不思議なこと。上手にしぼるコツを教えてください。

フレークスナック 子ども1人分 93kcal

材料名	子ども1人分	家族の分量
コーンフレーク（プレーン味）	10g	60g
マシュマロ	10g	60g
バター	3g	大さじ1・1/2

◆作り方◆

- ①フライパンを火にかけバターをとかす。
- ②マシュマロもいれてとかす。
- ③**ドロットとけたら、コーンフレークを入れて混ぜる。**
- ④一口大ぐらいにまとめ、冷ます。

お手伝いポイント！

☆メインのお手伝いは③コーンフレークを混ぜるところ。とかしたマシュマロは熱いのでやけどに注意しましょう。粘りがあるので混ぜにくそうならフォローを。

☆①②は耐熱容器を使うと電子レンジでもOK(マシュマロがふくらむので容器は大きめのものを)。取り出すときは容器が熱くなっているので注意。

お吸い物 子ども1人分 12kcal

材料名	子ども1人分	家族の分量
はんぺん	10g	60g(小1枚)
カットわかめ(乾)	小さじ1/4	小さじ1・1/2
万能ねぎ	1g	6g
塩	0.25g	小さじ1/4
しょうゆ	0.75g	小さじ3/4
だし汁	75cc	カップ2・1/4

◆作り方◆

- ① **わかめは水で戻す。**
- ② **はんぺんは子どもの一口大にちぎる。**
- ③ 万能ねぎは小口切りにする。
- ④ **だし汁に①と②を入れ、ひと煮立ちさせ、塩・しょうゆで味をととのえて③をちらす。**

お手伝いポイント！

☆ねぎの小口切りは手でちぎる・ハサミで切る・子ども用包丁で切ると年齢などの応じて使い分けるとお手伝いOKに。

☆④は鍋と子どもの位置関係によって、やけどに注意してあげましょう。

黄金マカロニ 子ども1人分 100kcal

材料名	子ども1人分	家族の分量
マカロニ	15g	90g
きな粉	7g(大さじ1)	カップ1/2
砂糖	3g(小さじ1)	大さじ2
塩	少々	少々

◆作り方◆

- ① **きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせる。**
- ② マカロニをゆでる。
- ③ **ゆで上がったマカロニに、①をふりかけてできあがり。**

お手伝いポイント！

☆きな粉と砂糖・塩を混ぜあわせる時は、飛び散りやすいのでゆっくり混ぜるように教えてあげて。下にふきんを敷くと安定します。

☆マカロニにきな粉?!でも保育園の子どもたちの人気メニュー。

奈良市食育フェスタ

～大和の心を

いただきます～す

2010年6月20日(日)

午前10:30～午後2:00

会場:コープ朱雀

朱雀6丁目9-5(近鉄高の原駅より徒歩15分)



米粉だんごづくり・きなこづくり体験などの、楽しいイベントが盛りだくさん!

発行 奈良市保健所保健総務課
電話 0742-23-6171
発行日 平成22年4月26日

奈良市食育推進計画