

# ～料理 親子で作ってみよう～

毎日、子どもの健康を考えながら食事を用意している保護者にとって、子どもの好き嫌いはちょっぴり悩ましいものだと思います。野菜を食べないと栄養が足りないのでは？と思ったり、成長への影響を考えたりして、一生懸命になればなるほど、上手くいかないことがあるのではないのでしょうか。

お子さんと一緒に料理をすると、親子のコミュニケーションが増えたり、食への関心が広まったりと、子どもにとってもいい影響があるのをご存知ですか？「自分で出来た！」と満足することができたり、自分で作ったもの、苦手だけど食べてみようと思ったり、食べる意欲に繋がることもあります。

## ～親子で出来る、簡単なメニューのご紹介～

### 《 ごはんでお煎餅 》



#### 【材料】

- ・ ご飯適量
- ・ 味付け適量  
(ふりかけ、お茶漬け、刻んだ野菜等)
- ・ 油 (ホットプレートやフライパンに塗る分適量)

#### 【お手伝いポイント】

- ・ 味付けを自分で選ぼう
- ・ 薄くなるまで、めん棒を使ったり、手で押してみたりする

#### 【作り方】

- ① ご飯にお茶漬けやふりかけ等、味付けをする
- ② 一口大にしたご飯をクッキングシートに挟む
- ③ ペったんこになるまで叩く
- ④ ホットプレートやフライパンで焼く
- ⑤ 両面カリッカリになるまでじっくり焼いたら、出来上がり

### 《野菜のカップ

#### ケーキサレ》



#### 【材料】 (6個分)

- ・ ホットケーキミックス 150g
- ☆卵 1個
- ☆マヨネーズ 大さじ3
- ☆粉チーズ大さじ3
- ☆牛乳 100cc
- 玉ねぎ 1/2 個
- パプリカ(赤・黄) 1/2 ずつ
- ブロッコリー 50g
- ウィンナー5本
- 塩、こしょう 少々

#### 【お手伝いポイント】

- ・ 食材を切ってみる
- ・ 中までしっかりと過熱されているか、確認をする

#### 【作り方】

- ブロッコリーは小房にしてレンジで1分30秒加熱します。  
オーブンは180℃に予熱しておきます。
- ① ホットケーキミックスに☆を加えて泡立て器でよく混ぜます。
  - ② ●の具材は1cmくらいの大きさに刻み、生地に加え 塩、こしょうします。
  - ③ 紙コップにいれて、オーブン 180℃で焼きます。
  - ④ 竹串をさしてみても、生地がついてこなければ完成です。

## ～親子で作ってみるきっかけ作り！食べ物に関する絵本のご紹介～

しろくまちゃんのほっとけ-き

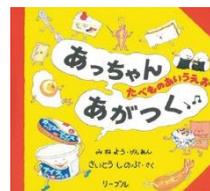
作：若山 憲 出版社：こぐま社



しろくまちゃんがホットケーキを作る。卵を割って、牛乳を入れて…。焼き上がったたらこぐまちゃんを呼んで、ふたりで「おいしいね」。見開きいっぱい描かれたホットケーキの焼ける場面は、子どもたちに大人気。

あっちゃんあがつく

作：さいとう しのぶ 出版社：リーブル



うたって、あそべて、たのしめる、愉快的「たべものあいうえお」。「あ」から「ん」まで、濁音、半濁音も含めて69音すべてが登場。名前の頭文字で「ことばあそび」もできます。